

STŘEDNÍ POLICEJNÍ ŠKOLA MINISTERSTVA VNITRA
V HOLEŠOVĚ



Soutěžní práce

Středoškolské odborné činnosti

Zpracoval:
Ivo Toman

Holešov 2004

STŘEDNÍ POLICEJNÍ ŠKOLA
MINISTERSTVA VNITRA V HOLEŠOVĚ

AIKIDO a jeho vliv na člověka

Středoškolská odborná činnost

Obor č. 17: Filozofie, politologie a ostatní humanitní a
společenskovědní obory

Autor: Ivo Toman

Vedoucí práce: Mgr. Pavel Chmelík

Holešov 2004

Aiki –
cesta tak obtížná
k pochopení,
a přece jednoduchá
jako přirozený běh Nebes.

Morihei Ueshiba

Obsah

Úvod.....	5
1. Zakladatel aikido – Morihei Ueshiba (příloha č. 1).....	7
2. Co je to aikido?	9
3. Nesoutěžní charakter aikido.....	11
4. Vliv aikido na člověka.....	13
4.1. Vliv aikido na psychickou stránku člověka.....	14
4.1.1 Vliv na komunikační schopnosti	15
4.1.2 Seberealizace	18
4.1.3 Individuální rozvoj duševních schopností.....	19
4.1.4 Posílení sebevědomí, ovládnutí ega.....	21
4.1.5 Nonagresivita.....	22
4.1.6 a) Relaxace	25
b) Odpočinek a únava.....	25
4.2 Vliv aikido na fyzickou stránku člověka.....	27
4.2.1. Mozek – logické a kreativní myšlení	28
4.2.2. Plíce a oběhová soustava	30
4.2.3. Pohybový aparát, klouby.....	32
5. Vliv aikido na společnost.....	33
6. Organizace aikido	35
6.1. Mezinárodní organizace	35
6.2. Národní organizace.....	37
7. Anketa.....	40
7.1. Otázky ankety	40
7.2. Komentář k anketě.....	49
8. Závěr.....	50
Přílohy	52
1. Morihei Ueshiba.....	53
2. Test pohyblivosti	54
Vstupní testy.....	56
Výstupní testy	57
3. Etiketa.....	59
4. Aikido a příroda	60
5. Žáci O´Senseie	61
Použitá literatura:.....	62
Slovník.....	64

Úvod

a) Zdůvodnění výběru tématu

Touto prací chci především v ucelené formě ukázat, jaký je vliv aikido na člověka a společnost, a vysvětlit, proč bychom měli cvičit aikido. Nejedná se zde ovšem pouze o vymezení určitých skutečností. Chtěl jsem přiblížit podstatu a smysl aikido, aby si tak každý mohl učinit vlastní představu o tom, jaké aikido je a v čem by mu mohlo pomoci. V práci se zabývám jak fyzickou, tak i psychickou stránku, která je nezbytná pro zdravý rozvoj jedince.

V současnosti trh poskytuje jistě mnoho literatury o aikido, ale je jen velmi málo literatury (v českém jazyce snad žádná), která se uceleně věnuje vlivu aikido na jedince či společnost. Má být pomůckou pro toho, kdo v dnešním světě, plném sociálních, politických, ekonomických a náboženských problémů se snaží udržet si „čistou hlavu“ a chce jít po té „správné cestě“. Také pro všechny ty, kteří chtějí něco pro sebe udělat, ale stále nejsou rozhodnutí, jak to udělat.

Práce je koncipována tak, aby i současní aikidoka, sensei našli v této práci něco, co obohatí jejich přístup k aikido a co jim poskytne pomoc či poučení.

Zároveň se v části své práce zabývám současnou politickou strukturou aikido, jak na mezinárodní, tak i vnitrostátní úrovni, protože s narůstajícím počtem cvičenců a klubů je velmi obtížné rozeznat, kdo má a nemá oprávnění vyučovat aikido a udělovat technické stupně.

V rámci této práce jsem provedl anketu, kterou jsem se pokoušel zjistit mezi aikidoka jejich názor na aikido a také mne zajímalo, jak je aikido změnilo. Důležitým kritériem pro mne byla účast všech věkových kategorií, které aikido cvičí. Chtěl jsem tak pomoci utvořit si vlastní názor těm, kteří by chtěli začít cvičit aikido.

Dále je k práci přidán test pohyblivosti, který vypracovala ve své diplomové práci Andrea Novická a s laskavým svolením autorky tento test ve své práci zveřejňuji.

b) Aikido

Aikido se od ostatních bojových sportů výrazně liší svým důrazem na obranu a bezpečnost. Je jiné než ostatní bojové sporty, jako je judo nebo karate, protože je založena na myšlence neublížení protivníkovi.

Při cvičení se soupeři ctí jako rovnocenní partneři, učí se od sebe vzájemně. Tento přístup je hodnocen mnoha psychology jako ideální výchovný proces. Při sebeobraně využívá aikido pouze vlastní síly útočníka. Techniky, které umožní pacifikovat agresora bez užití ofenzivní síly, jsou velice užitečné pro policisty a vojáky zvláštních jednotek.

Aikido je však přístupné všem, i dětem, které nejsou silné a v kolektivu dravé, starším i handicapovaným, v Japonsku dokonce trénují vozíčkáři.

V aikido se nepořádají žádné závody, ani hodnocení stupně dosažené technické dokonalosti neodlišuje navenek lepší od horších, nezavádí tedy mnohdy frustrující hierarchii výkonnosti. Většina lidí si myslí, že dosažením 1. danu, čemuž odpovídá černý pás, je na konci své cesty. Opak je ovšem pravdou, se získáním 1. danu je člověk na začátku cesty, kdy je připraven po ní jít.

Podle psychologů nevede aikido ke zvyšování agresivity, i když v některých bojových uměních k tomuto jevu dochází, ale naopak uklidňuje a učí disciplíně.

Aikido vzniklo po druhé světové válce v souvislosti s novým přístupem japonské společnosti k násilí (tedy v éře „peace and love“ a jako takové odpovídalo ideálům tehdejší doby – potřebě lásky a nenásilí), v opozici k agresivitě tradičních bojových umění.

1. Zakladatel aikido – Morihei Ueshiba

(příloha č. 1)

Abychom mohli lépe pochopit vliv aikido na vývoj člověka, měli bychom se nejprve dozvědět něco o zakladateli tohoto moderního bojového umění. Aikido založil Morihei Ueshiba (1883-1969), jeden z nejvýznamnějších bojovníků, který pochopil, že na násilí není potřeba odpovídat násilím, ale láskou a pochopením aniž by bylo někomu ublíženo.

Ueshiba, mezi aikidoka nazývaný též O´Sensei, na toto téma říkal : „Největší hloupost, jakou znám, je odpovídat násilím na násilí“ a nebo „aiki je láska“. Agresi je možné čelit s úsměvem ve tváři a s láskou v srdci. „Největší výzvou pro válečníka je přimět protivníka, aby svou hněvivou a zstrašující zlobu vyměnil za neškodný úsměv.“

Ueshiba studoval mnoho rozličných starojaponských bojových umění a stal se v mnoha z nich mistrem-učitelem (z neznámějších jujutsu, kenjutsu a také daito-rjú jutsu). O´Sensei analýzou a následnou syntézou těchto bojových umění vytvořil vlastní styl, který z počátku nazval aikijutsu. Ueshibu však začalo stále více zneklidňovat militaristické zaměření umění, a proto vyhledal mnicha sekty Omotokjó Šinto Degučiho, u kterého hledal duchovní podporu. Víra Omotokjó předpokládala možnost mírového spojení světa a sjednocení všech náboženství. Člověk zde byl prostředníkem mezi duchem a přírodou. Ueshiba se s pomocí Degučiho věnoval meditacím. Jednou za Ueshibou přijel námořní důstojník, mistr v kendo, a vyzval ho na souboj. O´Sensei výzvu přijal, proti soupeři však nastoupil s holýma rukama. Důstojník se snažil ze všech sil, ale O´Sensei se vyhnul každému seku či bodnutí s neuvěřitelnou lehkostí. Když si šel po souboji omýt tvář, měl vizi, v níž ho obklopilo zlaté světlo. Toto satori (osvícení) vysvětloval Ueshiba tak, že základním principem bojových umění je láska, ne boj. „Najednou jsem pochopil podstatu svého jednání: Cesta bojovníka má dokázat Boží lásku, ducha, jenž všechno a všechny přijímá a vychovává“ vzpomínal později. Toto satori dramaticky změnilo Ueshibův názor na bojová umění. Na základě zážitku přejmenoval své umění na aiki-budo, které znamenalo přechod od nekritického sledování starých tradic, majících za cíl fyzickou likvidaci případného nepřítele k systému, který se zakládá na duchovním principu. Na doporučení Degučiho se Ueshiba definitivně rozhodl pro cestu učitele bojových umění. Stal se známým učitelem bojových umění a zařadil se mezi důležité osobnosti vojenského, politicko-spoločenského života v Tokiu. Navštívil ho také zakladatel moderního juda Džigoro Kano, který mu vyslovil velké uznání, a požádal Ueshibu, aby k sobě do učení přijal dva z jeho předních žáků. Ueshiba byl také poradcem pro vyučování bojových umění na mnoha univerzitách. Bylo mu umožněno, aby

své umění předvedl před samotným císařem, což byla nejvyšší pocta, jaké se mu mohlo v té době dostat.

Třicátá léta byla pro Japonsko ve znamení příprav na válečnou expanzi, která začala tažením proti Číně (1937) a vyvrcholila napadením USA v roce 1941. Chování japonských vojáků na všech frontách bylo provázeno akty násilí a brutality, což bolestně doléhalo na Ueshibu, který byl jakožto vojenský instruktor bojových umění v samém centru dění. V roce 1942 rezignoval na všechny své funkce a na tehdejším ministerstvu školství (Mombušó) zaregistroval bojové umění aikido. Stalo se tak vyloučením ideogramu „bu“ z názvu, znamenající „vojenský“. Tím byla vyjádřena podstata aikido, kdy se z „vojenského myšlení“ stala „cesta harmonie“ s vlivem na všechny oblasti lidského života.

Jeden voják, který studoval u O´Senseie, prohlásil: „Pokud jsme správně pochopili, jak nás Morihei učil proniknout a ztotožnit se s nepřítelem, pak se nikdy nemůžeme zaplést do tak hloupé války, jako je tato!“

O´Sensei říkal: „Války musí přestat. Všichni jsme členy jedné velké rodiny. Nyní je čas přestat s válčením a spory. Tento svět byl stvořen, aby představoval krásu. Pokud mezi námi není lásky, bude to konec našeho domova, konec naší země, konec světa.“

Po konci druhé světové války Ueshiba pochopil, že by aikido mohlo hrát důležitou roli při obnově Japonska a ve vývoji celé civilizace. Po válce pronesl tuto větu: „Od nynějška toužím zbudovat most spojující rozdílné země světa skrze harmonii a lásku obsažené v aikido. Myslím, že aiki, potomek bojových umění, může sjednotit lidi celého světa v harmonii, v pravém duchu budo, objímajícím svět trvalou láskou.“

2. Co je to aikido?

Souhlasím s Johnem Stevensem, který uvádí: „Není lehké aikido přesně popsat – je to více než bojové umění, přesto nejde o soutěžní sport, je to duchovní disciplína, ne však náboženství. Je kodifikovaným systémem řeči těla, obsahující morální, etické a výchovné procesy a současně umožňující duchovní a tělesný rozvoj a regeneraci sil. Aikido nemá být pouze sebeobránným systémem, ale klade si daleko vyšší cíle, jako je harmonie mezi lidmi. Consonantia (v řečtině harmonia), to znamená být v souladu. I velcí filozofové Západu si uvědomovali harmonii mezi sférami a proces, v němž všechny existující prvky se spojují ve vyšší celek. Hippokrates napsal: „Všechny věci jsou v souladu.“

Moderní fyzika to vyjadřuje takto: „Množství pozitivní energie ve vesmíru je přesně rovno množství negativní energie.“

Idea „všechny věci jsou ve vzájemném souladu“ byla přijímána jak východní tak i západní civilizací. Dnešní moderní civilizace je bohužel mylně přesvědčena, že život je boj a přežijí pouze nejsilnější. Lidé si myslí, že existence je pouze soustavným bojem proti nepřítelům, které je nutno plně a bezpodmínečně podrobit či zničit, to je také z velké části přímou příčinou vykořisťování a ničení (jak životního prostředí, tak i lidských životů).

O Sensei často říkal: „Jediný způsob, jak opravdu mohu vysvětlit aikido, je podle významu trojúhelníku, kruhu a čtverce“.

Trojúhelník představuje různé trojice existence: nebe, země a lidstvo; tělo, mysl a duch; muž, žena a dítě; narození, zralost a smrt; pravda, dobrota a krása. Technicky představuje trojúhelník vyrovnaný trojúhelníkový postoj aikido, iniciativu a vcítění. Kruh symbolizuje výbornou rozhodnost, harmonii všech sil a neustálé otáčení. Z fyzického hlediska jsou otáčivé pohyby klíčem ke splývání s partnerem, zdrojem neomezených technik. Čtverec představuje diamantový základ: pevný, vyrovnaný, úplný a souměrný. Čtverec je základem absolutní kontroly potřebné k vlastnímu provedení technik aikido.

Abychom mohli nalézt skutečnou podstatu aikido, měli bychom jej zkoumat mnohem hlouběji a nedívat se na něj pouze jako na sebeobránný prostředek. Rozložením na ideogramy, dostaneme podstatu aikido. AI - to je harmonie, láska. KI - představuje duši, energii, životodárnou sílu, která je v každém z nás a čeká jen na to, aby byla uvolněna (viz podkapitola Plíce a oběhová soustava). Pokud tedy tyto 2 ideogramy spojíme získáme AIKI, což je vzájemný soulad, idea, která inspiruje žít lidi v harmonii mezi sebou a se životním prostředím. AIKI můžeme považovat za

základ moderního civilizovaného života bez válek. Na individuální úrovni usiluje AIKI o sjednocení těla a ducha a vytvoření vyrovnané a „silné“ osobnosti.

Technicky je aiki jakýmsi „přesným načasováním“. Při útoku se aikidoka snaží hladce splynout s útočící silou, která není blokována, nýbrž je vedena směrem, kterým nelze nikomu ublížit. Tak se i v každodenním životě snaží jeho požadavkům vhodně a včas přizpůsobit, a tím čelit různým životním situacím ve správném smyslu aiki.

Stevens uvádí: „Existuje ještě jeden další význam aiki, vyjadřující pravou harmonii. Je to spojení muže a ženy, blažený stav plné fyzické i duševní intimity. (V čínštině byl výraz aiki používán pro vyjádření plného sexuálního vyvrcholení). Přirozené a čisté spojení mužských a ženských substancí je podstatou každého stvoření nového organismu. Libido by nemělo být chápáno jen jako výraz tělesného chtíce, nýbrž především jako fyzické vyjádření touhy jedince po splnutí a naplnění. Touha po spojení, splnutí do jednoho celku, po obnovení prapůvodní jednoty – to je cílem aikido.“

DO – znamená cestu, způsob života. Cesta aikido ovlivňuje celou naši osobnost ve všech složkách našeho života, při komunikaci - jak vzájemně na sebe působíme i mimo cvičení, jaké vytváříme vztahy ve společnosti, jak zacházíme s přírodou atd. Aikido můžeme tedy volně přeložit jako „cestu harmonie a lásky“

Důležitým faktorem při studiu aikido je pochopení filozofie života. Umění učí adepty zdokonalovat ducha, rozvíjet charakter a kultivovat umění harmonického života.

O Sensei si přál, aby jeho studenti byli vzdělanými lidmi, kteří jsou seznámeni se všemi vědami: uměním, hudbou, literaturou, zemědělstvím, ale i matematikou, fyzikou atd. Nabádal své žáky, aby studovali klasiky Východu i Západu. Přál si, aby se nabyté zkušenosti projevily při cvičení aikido, aby si každý mohl aikido přizpůsobit podle svého. Domnívám se, že někteří současní učitelé (i profesionální) tento Ueshibův odkaz ignorují a nenabádají své studenty, aby studovali přírodní a humanitní vědy. Mám za to, že učitel aikido by měl nejenom znát techniky a jejich pojmenování, případně etiku (reigi), ale měl by mít i určité pedagogické znalosti.

Pokud budeme nejenom cvičit a respektovat tradice, ale vzdělávat se i v jiných disciplínách, budeme schopni stát se opravdovými bojovníky. „Chytrý bojovník umí bohatě upotřebit všechny elementy, jež jsou obsaženy na zemi. Skutečný bojovník správně vnímá podstatu věcí a učí se, jak přeměnit techniky na prostředky čistoty, dobra a krásy. Opravdový bojovník dává najevo osvědčenou moudrost a hluboký klid.“ – Morihei Ueshiba

3. Nesoutěžní charakter aikido.

Pokud člověk v boji od začátku pomýšlí na vítězství, v podstatě už prohrál. Vyhrávání bez boje je opravdové vítězství, vítězství nad sebou samým, vítězství přímo tady a teď (masagatsu agatsu katsuhajabi). Vítězství, to je nalézt soulad mezi sebou a druhými, spojit se s posvátnem a posvátnou láskou a vytvořit tak harmonický svět bez válek a násilí. Ve skutečném budo nejsou žádní nepřátelé, to pouze lidé stále usilují o to, aby dokázali, že jsou lepší než ostatní. Opravdové budo je posláním lásky a harmonie mezi lidmi. Skutečný bojovník neničí a nezabíjí, ale tvoří a podporuje život.

„Ve světě aikido není účelem tréninku stát se silnější a porazit oponenta. Cvičenci zocelují svou mysl s příklonem k návratu do centra vesmíru... Aikido je jako kompas dávající každému jedinci směr k naplnění jeho životního poslání... a je cestou dosahování míru a harmonie...“ - Saito.

Za přítomnosti zakladatele v dojo, byly zakázány jakékoliv zápasy. Jednoho dne však nechal O'Sensei nastoupit svého žáka proti profesionálnímu zápasníkovi z Jižní Ameriky. Většina těchto bojovníků obvykle ihned zaútočila, ale tenhle se na radu držel zpátky. Po několika minutách se nedočkavý žák přiblížil k zápasníkovi a položil ho na zem. O'Sensei však nebyl spokojen: „Není potřeba někým házet, pokud na tebe neútočí!“ Tato věta vystihuje, proč v aikido nejsou soutěže. Jak mohou aikidisté soupeřit, když jsou vychovávaní, aby žili v harmonii a nezaplétali se do zbytečných soubojů. V aikido nejsou soutěže: „Chci-li dokázat, že jsem lepší než ten druhý, není to opravdové bratrství mezi lidmi.“ - Ueshiba

Stejně jako Stevens se domnívám, že důraz na to stát se „vítězem“, a to jakýmkoli prostředky a za jakoukoli cenu, téměř vyhubil z dnešních sportovních soutěží původní myšlenku „sportovního ducha“.

O'Sensei na toto téma napsal: „Sport, jak je dnes provozován, je vhodný pouze pro tělesné cvičení, necvičí celou osobnost. Aiki však svým cvičením podporuje osobní statečnost, upřímnost, čestnost, věrnost, laskavost i krásu, přičemž také pomáhá budovat silné a zdravé tělo.“

V tradičním aikido neexistují formální soutěže, a proto v nich nenajdeme vítěze ani poražené. Tato forma výuky umožňuje přátelství mezi studenty a dojo se stává příjemným společenským místem, ve kterém se studenti cítí dobře. Při cvičení se oba partneři střídají v roli útočícího (uke – správně bychom měli napsat v roli toho, kdo dává) a bránícího se (nage – toho, kdo přijímá). Tímto způsobem, kdy získává zkušenosti z obou možných rolí ve vzájemném utkání, se cvičenec i mnoho naučí. Rinjiro Shirata vysvětloval aiki i touto formou: „Žijeme-li ve

vzájemné harmonii, uchopme se za ruce a doběhněme k cílové čáře společně.“

Nesoutěživost umožňuje společné učení a pokrok, kdy starší žák učí nováčka. Určitou výhodou nesoutěživosti je také, že zde neexistuje stres z možného neúspěchu či zklamání. Aikido má být pro všechny, jak mladé či staré, muže i ženy, pro všechny, kteří akceptují morální hodnoty a jsou ochotni obětovat své sobectví a ego. Nejsou zde tedy soutěže možné, neboť při soutěžení dochází k určité kategorizaci a předem stanoveným pravidlům soutěže. Aikido proto nepotřebuje vychovávat vrcholové sportovce ani si nevybírat talentovanou mládež, je přístupná komukoliv. Dokonce i lidem tělesně či duševně postiženým. Blíže o tomto pojednává Mgr. Zdenko Reguli v Magazínu aikido, 2000, č. 2, s. 11 – 15.

4. Vliv aikido na člověka

Sebeobrana by neměla být hlavním důvodem proč cvičit aikido. Aikido má povahu celoživotní aktivity, která má za cíl dlouhodobý rozvoj fyzických a duševních schopností.

Aikido se věnují také děti a ženy, a to zejména proto, že při napadení nejsou limitovány svou fyzickou silou. Hlavním problémem při napadení je rozhodnutí zda žít či zemřít, nebo-li dokázat udeřit člověka, nebo inkasovat úder. Jedná se o velmi složitý psychologický problém. V životě člověka hrají velkou roli emoce. Tyto emoce se vyvinuly jako prostředek přežití (viz podkapitola Agresivita) a dodnes ovlivňují naše chování více, než jsme ochotni připustit. Chvála (AIKIDO 2000/1) uvádí: „..úspěšnost v životě je z 80 procent odvislá od emocí a pouze z 20 procent od inteligence.“ Jsou známy příklady, kdy i přeborníci v různých bojových umění byli přepadeni a byli tím tak zaskočeni, že se ani nebránili.

Jedním z dalších problémů při použití sebeobran, je její adekvátnost vůči útoku. §13 Trestního zákona říká: „Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvající útok na zájem chráněný tímto zákonem, není trestným činem“. Z této definice jasně vyplývají podmínky nutné obrany: Nutnou obranou se odvrací přímo hrozící nebo trvající útok a nutná obrana nesmí být zjevně nepřiměřená. A to je právě problém, protože v danou situaci nemáme čas vyhodnocovat, zda-li je naše obrana adekvátní. Snadno pak může být naše obrana posuzována jako vybočení z mezí nutné obrany, neboli tzv. excus.

Tomu všemu se aikido vyhýbá, neboť aikido učí být nejen kdykoliv připraven, ale je nacvičována i obrana proti napadení zezadu či s nožem. Samozřejmě vše záleží na konkrétní situaci a vyspělosti člověka. Odpadá zde také problém s již zmiňovaným možným následným právním postihem, neboť v aikido jsou techniky, které nikomu neublíží, proto není možný ani následný další postih. Zakončení techniky je většinou provedeno přidržením na zemi (osae waza) a nebo hodem (nage waza). V určitých případech jsou vyučovány i techniky, které mohou způsobit určitá zranění, ale to je u cvičenců, kteří jsou již na takové duševní a technické výši, že nemají zapotřebí jich použít.

4.1. Vliv aikido na psychickou stránku člověka.

S odvoláním na MUDr. Aloise Krobota uvádím: „Vedle pohybové obratnosti tak trénink aikido podporuje i rozvoj mnoha pozitivních psychických vlastností. Aikido působí nesmírně produktivně na vůli, volní ovládnání emocí, schopnost empatie, asertivity, schopnost rychlé koncentrace a sebekázně. Jazykem moderní neuropsychologie je aikido neustálým prohlubováním pohybově prostorové, racionálně logické i sociální inteligence.“

Jak jsem naznačil již výše, aikido se snaží, aby byl člověk připraven na jakoukoliv situaci a to nejen na tatami, ale také v běžném životě. To však není hlavním důvodem, proč většina aikidoka cvičí aikido. Tím nejdůležitějším ze všeho je, že aikido lidi přivádí na „cestu dobrého a slušného člověka.“ Podle mého názoru je v tomto obsaženo celé tajemství aikido. Pokud budou lidé k sobě slušní a dobří, nebude zapotřebí žádného bojového umění, bude to znamenat konec všech konfliktů a válek. Tato myšlenka je posláním aikido, chce lidem ukázat cestu, kterou lze dosáhnout duševní čistoty, spokojenosti a harmonie mezi lidmi. Záleží pouze na lidech, zda tuto cestu akceptují, nebo se nadále ubírají stejným směrem, což by ale nejspíše znamenalo konec lidstva. Vždyť již teď můžeme pozorovat narůstající počty konfliktů a válek. Nemluvě o dvou světových válkách a teroristických útocích. Lidé by si měli uvědomit, že takto nelze pokračovat do nekonečna. S narůstajícím počtem jaderných mocností se stává tato otázka ještě aktuálnější.

„Trénujte pilně, poznejte světlo a teplo aikido a buďte skutečnými lidmi. Trénujte více a učte se principy přírody. Aikido je provozováno po celém světě, ale bude mít různý výraz v každém místě, kde se usadilo. Neustále si přizpůsobujte učení a vytvořte krásnou, čistou zemi.“ To bylo přáním zakladatele aikido.

4.1.1 Vliv na komunikační schopnosti

Lidé se mezi sebou dorozumívají jak verbální tak i neverbální komunikací (nonverbal communication). Zajímavá je ovšem skutečnost, že „pokud se setkáme s neverbálním sdělením, které není v souladu s verbálním sdělením, je pravděpodobnost, že uvěříme neverbálnímu signálu, pětkrát větší!“ (Argyle, Alkema, Gilmour 1971, in Hayesová 1998).

A právě v aikido se učí, jak správně neverbálně komunikovat s partnerem. Nage má otevřené ruce, což značí otevřenost a přátelskost, jeho tělo je vzpřímené a mysl vyrovnaná. Aikido nepoužívá žádné základní postoje, pouze dbá na to, aby člověk stál ve stabilní, ale ne křečovitě pozici, a jeho tělo bylo uvolněné a připravené. Tato pozice by měla naznačit případnému protivníkovi, že nage je vyrovnaný a připravený na případný střet, ale přitom je to nekonfliktní pozice, která protivníka nevyzývá, pouze ho upozorňuje. Při cvičení aikido dochází ke kontaktu s partnerem a z tohoto doteku je možné mnohé poznat. Dokonce více než je nám ochoten přiznat. Reguli (2002) píše: „Jak se učíme rozlišovat jemné rozdíly v chování partnera, lépe můžeme porozumět i principům komunikace v aikido a vlastně komunikace vůbec.“

Tato snaha o zachování kontaktu a správné pochopení neverbální komunikace učí cvičence zdokonalovat svou schopnost empatie. Nejlepší lékaři ve všech kulturách pochopili, že možnost stanovení správné diagnózy závisí z velké míry na schopnosti vcítění se do stavu pacienta, což umožní rozeznat, co ho opravdu trápí. Tak se i aikidoka vcítí do útočníka, a tím rozpozná, jak mu ukázat tu správnou cestu.

Jak píše Martin Švihla (Magazín Aikido, 2002) „V současné době se z našeho života vytrácí lidský dotyk. Mezi první reflexy narozeného dítěte patří uchopování předmětů, ale postupnou výchovou se vnímání druhého člověka ztrácí a fyzický kontakt se omezuje na společenské potřásání rukou“.

Při cvičení aikido je důležité umět zachovat kontakt, který je zprostředkováván ve většině případů úchopem. Tímto způsobem se aikidisté učí znovu komunikovat prostřednictvím jednoho z nejzákladnějších reflexů, učí se utvářet z technik prostředek pro rozvíjení vnímání druhých bytostí, jedná se o tzv. „řeč těla“.

Tento způsob komunikace je specifický právě pro aikido, v žádném jiném bojovém umění nemůžeme nalézt takovou formu komunikace. Vaillant (AIKIDO. Vodnář, Praha 1997) ve své knize uvádí: „...aikido nemá za cíl zničení protivníka, ani jeho zastrašení. Snaží se naopak o nastolení komunikace mezi subjekty a zneškodnit agresi, respektive uhasit konfliktní situaci.“

Motivace ke komunikaci:

Motivaci komunikovat má každý člověk. I ten, kdo nic neříká, něco o sobě sděluje. Svým postojem něco vyjadřuje.

Vybíral (2002) rozděluje motivace ke komunikaci následovně:

Motivace kognitivní: Chceme nebo potřebujeme o sobě něco sdělit, vyjádřit se o světě nebo o druhých. V souvislosti s aikido to můžeme vyznívat již na zmíněném postoji partnerů.

Motivace sdružovací: Chceme navázat vztah. Jde o uspokojení potřeby kontaktu.

Tato potřeba spoluutváří základní pyramidu lidských potřeb, přičemž lidská spokojenost v mnoha dalších oblastech je bezprostředně závislá na naplnění potřeby komunikovat a někam přináležet. V případě aikido je tato potřeba v dostatečné míře uspokojena. Vztah je navázán počátkem útoku, kdy nage přijímá útok a kontrolovanými pohyby s uke manipuluje. Přes dotyk se vytváří kontakt.

Aikidoka také poznává nové přátele a prostředí, ostatní mu pomáhají při těžkostech a společně se snaží najít tu správnou cestu. Aikidoka ví, že se může na ostatní obrátit s prosbou o pomoc a dodává mu pocit jistoty. Jistoty, která mu říká, že někam patří.

Motivace sebepotvrzovací: Komunikováním s ostatními lidmi i sami v sobě nalézáme a potvrzujeme svoji vlastní identitu. Stáváme se sami sebou. A o to se snažil zakladatel, aby si každý našel svou vlastní „cestu“. Při cvičení s ostatními odkrýváme nejen své přednosti, ale i nedostatky, a tím, že je poznáme, můžeme je i odstranit.

Motivace adaptační: Komunikací signalizujeme svou roli...

Přizpůsobujeme se stereotypům rolí... Sociálně se integrujeme a adaptujeme na společenský řád. Komunikováním se přizpůsobujeme okolí, aby nás ostatní neodmítali. To je jeden ze způsobů, jak aikido ovlivňuje společnost (viz níže). Když přijde nějaký nováček s nedobrými úmysly, většinou se přizpůsobí a zlé myšlenky se vytratí a pokud ne, raději sám odejde. „Trénuj upřímně aikido a pak se zlé myšlenky a činy přirozeně ztratí. Každodenní trénink aikido umožní tvému vnitřnímu božství zářit jasněji a jasněji. Nezapývej se správností či nesprávností jiných. Nebuď vypočítavý a nejednej nepřírozeně. Ponechej své srdce soustředěné na aikido a nekritizuj jiné učitele nebo tradice. Aikido je všeobjímající a všeočisťující“. Proto se tyto techniky nemohou dostat ke špatným lidem. Techniky by měly být předávány z učitele na žáka, což zajistí obranu před zneužitím, jak se to mnohdy děje u některých jiných bojových umění, kde taková forma komunikace neexistuje.

Motivace „přesilová“: Jedná se o potřebu uplatnit se. Chceme na sebe upoutat pozornost, předvést to, o čem jsme přesvědčeni, že nám zjedná obdiv, úctu, respekt. Motivací může být vyniknout v porovnání s druhými.

U začátečníků je tato motivace patrná. Přicházejí na hodiny aikido, aby dokázali nejen sobě, ale především ostatním, že jsou lepší. S postupem času a vzrůstající vyspělostí cvičence tato potřeba odpadá a je nahrazena pomocí ostatním a snahou stát se lepším člověkem.

Existenciální motivace: Komunikací struktujeme a fázujeme čas a průběh svého života tak, abychom zaplašili nudu, pocity bezsmyslnosti, abychom se vyhnuli depresi a melancholii.

Komunikujeme, abychom se udržovali psychicky zdraví.

Tato forma motivace činí aikido tak významným. Aikido nejenom zaplňuje onu pomyslnou prázdnotu v časovém rozvrhu, ale dává také smysl životu. Připomíná nám podstatu života a udržuje nás psychicky zdravé.

4.1.2 Seberealizace

Bakalář 1978 (in Reguli, Psychoaiki s. 65) vymezil pojem volného času jako „čas, ve kterém si člověk svobodně volí a koná takové činnosti, které mu přinášejí potěšení, zábavu, odpočinek, které více či méně rozvíjejí a obnovují jeho tělesné a duševní schopnosti, případně tvořivé síly.“

Jednou ze základních potřeb každého člověka je snaha realizovat se v některé sféře života. Někteří se dostatečně realizují ve svém povolání, další pak k tomuto využívají volného času, potažmo svých koníčků. Každý aikidoka má možnost se seberealizovat v aikido svým způsobem, někteří cvičí pro radost, jiní pro zlepšení postavy, další pro zahnání nudy a jiní, aby dokázali ochránit sebe nebo své blízké. Ve většině případů jsou tyto podněty kombinovány.

Nejdůležitější je uvědomit si, že aikido je uměním. Aikido je v našem pojetí nejbližší tanci. Aikidoka se snaží o krásný, ladný a plynulý pohyb. Na rozdíl od tance má ovšem tento pohyb daleko hlubší smysl. Aikidoka se kruhovými pohyby snaží splynout se silou útočníka a nastolit harmonii mezi nimi, a také celým lidstvem.

4.1.3 Individuální rozvoj duševních schopností

Aikido není a ani nechce být náboženstvím. Jsou v něm obsaženy určité kodexy chování, které se aikidoka snaží přenést i do běžného života, ale neexistuje zde však žádné uctívání Boha či jeho proroků. Na začátku a na konci hodiny se sice všichni v dojo ukloní obrazu zakladatele, ale to je poděkováním za to, že se mohou učit toto bojové umění, a ne jeho uctíváním. Koneckonců se studenti i učitel uklání navzájem (sensei ni rei), což vychází z filozofie japonského způsobu chování. Sám zakladatel jednou prohlásil: „Bůh není něco mimo nás, je přímo v našem středu, je to naše svoboda.“

Rozvoj duševních schopností probíhá díky tělesným cvičením. Tak jako se piluje určitá technika téměř až k dokonalosti, tak se i naše duše vyvíjí a rozkvétá. Tehdy, jak říká Šioda, „je skutečná síla tvořena přímým, ale ohebným tělem a přímou, ale ohebnou myslí, které jsou zoceleny tvrdým tréninkem.“

Duše je v aikido vyjádřena pomocí kruhu, čtverce, trojúhelníku, tedy základních symbolů aikido.

Čtverec v kruhu můžeme pojmenovat jako duši, která je neustále ovlivňována novými zkušenostmi.

Osm trojúhelníků tvoří čtverec. Každý trojúhelník vyjadřuje určitou vlastnost a spojením těchto základních vlastností vytváří duši.

Spojením stran dvou trojúhelníků vzniká přímka se dvěma směry, jde tedy o dualizaci vnitřních kvalitách, které musí existovat zároveň společně, aby byl člověk vyrovnaný. Těmito kvalitami podle Reguliho (Aikido 2002) jsou: vitalita (hi) - skromnost (ni), síla (mi) – vnímání (ki), racionalita (ri) – vzhled (si), oddanost (ji) – radost (ti).

Vitalita – skromnost. Praktikování aikido i různé životní cíle vyžadují neustalou aktivitu, ke které je potřeba energie, tedy vitalita. Nesmíme se ovšem stát otrokem této energie, která by se mohla změnit na nástroj egoismu a podřizování si ostatních. V protikladu musí tedy vždy existovat ve stejné míře také nefalšovaná skromnost, která energii usměrňuje. „Meč má být nabroušen, ale má zůstat v pochvě.“

Síla – vnímání. Pomocí cvičení získáváme fyzickou sílu, ale dosahujeme i určité duševní síly. Tato síla je považována za nekonečnou a je nutné ji proto kontrolovat vnímáním - sebe i ostatních, schopností empatie, snahou vcítit se do protivníka (partnera) a nepoužít proti němu takovou sílu, která by znamenala destrukci.

Racionalita – vzhled. Abychom našli pravdu, musíme občas činit kompromisy mezi rozumem a srdcem, mezi vírou a vědou

nebo mezi intuicí a logikou. Reguli (Aikido 2002) píše: „Některé věci vyžadují důsledné, podrobné, až vědecké prověření, v jiných se člověk obrací na svůj vnitřní hlas. Hlediska se navzájem nevylučují, nýbrž doplňují a podporují.“

Oddanost – radost. Nikdy bychom se neměli dostat do situace, kdy budeme nějaké věci naprosto oddáni. Jakýkoliv fanatismus je škodlivý, vzpomeňme na fašismus, či komunismus. Jakákoliv aktivita není hodnotnější než šťastně prožitý lidský život. I když aikido vychází ze samurajských způsobů, které předpokládaly naprostou oddanost svému pánu, tak se od tohoto odklonilo a hledá se osobní štěstí a radost ze života. O Sensei učil své studenty, že aikido musí být vždy provozováno „radostným způsobem plným života“. Atmosféra ve správném dojo je obvykle veselá, otevřená a přátelská a vlastní trénink vytváří světlo (moudrost), teplo (soucit) a energii (opravdovou sílu). Při studiu celoživotní cesty je věnován prostor jak pro vážnou práci, tak i pro uvolnění a prožitky.

Reguli se o této věci vyjádřil: „Student žijící jen pro aikido a aikidem, jemuž je domovem, prací i rodinou, nedojde k poznání celého umění stejně tak jako student věnující se kromě cvičení jenom vysedávání s přáteli v hospodách.“

4.1.4 Posílení sebevědomí, ovládnutí ega.

Na tréninky aikido přicházejí lidé, jimž nevyhovuje několikahodinové „bušení“ do boxovacího pytle a přesto by chtěli při napadení ubránit sebe, své blízké či majetek. Někteří z nich mají nedostatek sebevědomí, či nedůvěru v sebe sama.

S postupným získáváním technických dovedností a sebepoznáváním roste jejich sebevědomí. Zhruba po roce jsou již plně vyrovnané osobnosti s pozitivním postojem k životu, připravené se bránit. To je dáno postupným vývojem cvičence. Na začátku cvičenec musí pilně „dřít“ každou techniku, každý pohyb a ještě mu to nejde a nechápe ji, až po cvičence, kterému to jde „jaksi“ samo, který chápe, co která technika znamená a ví, jak a kdy ji použít. S myšlenkou, že všemu se dá naučit a že postupně lze všechno zvládnout, se aikidoka vyvíjí do vyrovnané osobnosti, která ví, co dokáže.

Na druhé straně přicházejí na cvičení jedinci, kteří si myslí, že všechno vědí a znají a chtějí se naučit pořádně bít, aby mohli vyjít na ulici a používat své převahy nad ostatními. Přicházejí plní snů a představ, které většinou přiživují akčních filmy. Myslí si, že po pár hodinách se z nich stane Steven Segal. Tyto představy se ovšem brzy vytratí a „nastoupí tvrdá práce a dřina“. Nekonečné hodiny při kterých pilují techniky a svou mysl k dokonalosti. Musí se také podřídít hierarchii v dojo, etice (rei – příloha č. 3) a učí se vnímat ostatní a pomáhat si. Tak začínají chápat význam aikido a jejich ego se podřizuje dobrotě, pravdě a lásce.

4.1.5 Nonagresivita

Abychom mohli lépe pochopit, proč jsou lidé agresivní, musíme se podívat do dávné historie. Při vývoji člověka hrála agresivita svoji nezastupitelnou úlohu. Všichni naši předkové (až na pár posledních generací) museli neustále o něco bojovat. Život byl omezen na neustálý boj o potravu, o lepší postavení v sociální hierarchii a o vše, co zaručovalo nějakou výhodu. Šanci přežít a množit se měli pouze ti nejsilnější. Tento zákon přírody se postaral o to, aby se mohla agrese implementovat do každé osobnosti. Mudr. Alois Krobot uvádí: „...V genetické výbavě tak každý máme velice pevně zabudované informace o paleolitických či starších způsobech získávání potravy, zachování života a lidského rodu. To jsou znalosti, kterým se nemusíme učit. Máme je jako genetické dědictví našich „dávných“ předků. V posledních asi 10 tisíci letech se však u člověka stále více uplatňují a také vyžadují takové schopnosti, které se dosud nemohly biologicky fixovat, a každý jedinec se je musí během života znovu naučit. Schopnost učit se ovšem doslova „udělala“ dnešního člověka. Schopnost adaptovat se na změněné podmínky většinou nazýváme inteligencí....“ Jistěže v tehdejší době bylo nezbytné, aby každý tyto vlastnosti měl, tedy byl agresivní, ale v dnešní době je takové chování neakceptovatelné.

Mudr. Krobot také uvádí: „Přicházíme na svět, a o tom, jak budeme vypadat a co nás čeká, rozhoduje genom. Ale ani tyto informace samozřejmě nerozhodují jednoznačně. Geneticky získáváme v naprosté většině pouze možnost či rámec možností, a ne pevný program. Čím složitější struktura a funkce, tím více to platí. Nejzřetelněji je tomu u lidského mozku a jeho funkcí. Existují určité části mozku, kde genom pomáhá vytvářet téměř přesnou strukturu mnoha funkčních systémů (tzv. neuronálních okruhů), které jsou naprosto stejné s těmi, které měli naši předkové. Jde o tzv. evolučně staré části mozku. Bez řídicích systémů z těchto částí mozku, jejichž struktura a funkce jsou vrozené a geneticky jednoznačně dané, bychom nemohli dýchat, regulovat činnost srdce, přijímat potravu a zpracovávat živiny, ale i chodit, vyhýbat se nepřítelům a rozmnožovat se. U člověka je však za normálních okolností činnost těchto struktur mozku plně kontrolována a fakticky překryta řídicí funkcí jiných, vývojově vyšších a mladších částí mozku, především mozkové kůry. Ve skutečnosti je odpovědná za vše, co je charakteristické a vytváří člověka v jakémkoliv slova smyslu mozková kůra. Je tvořena mnoha miliardami často velmi „inteligentních“ nervových buněk (neuronů), které spolu navzájem vytvářejí informační síť. Právě v činnosti těchto tzv. neuronálních okruhů jsou zakódovány všechny složité a specificky lidské pohybové dovednosti. A samozřejmě i takové, kterým učí aikido.

Činnost těchto tzv. starých částí, ve kterých jsou funkční pohybové programy fixované a tedy neměnitelné, má tendenci se

projevit v situacích, když jsou vývojově mladší kontrolní části mozku v nečinnosti. Což je obvykle v období několika měsíců po narození a potom již pouze za abnormálních okolností.

Zjednodušeně - ve všech situacích ohrožení života. Anebo častěji, kdy je taková situace vyhodnocena jako ohrožení života, i když tomu tak ve skutečnosti není.

Vývojově starší systémy mozku se vyvinuly již u plazů asi před desítkami až stovkami miliónů let. U člověka odpovídají za jednoduché vrozené aktivity, které jsou součástí tzv. primárních nebo také primitivních emocí. Účelem těchto pohybových aktivit bylo, a stále je chránit život jedince a jeho potomstvo. Jde ovšem vesměs o formy spojené s bojem nebo útekem, slovníkem psychologie hovoříme o egoistickém a agresivním chování. Spolu s tím bývají vystupňovány rysy zvýšeného zájmu o sex, příjem potravy, zbytečná agresivita. To se v chování mnoha lidí objevuje, označujeme je pak termíny neslušné, vulgární, zvířecí, apod. Každý z nás má toto programové vybavení stále připraveno ke spuštění. Záleží pouze na tom, zda se organizmus setká s něčím, co jeho mozek zcela podvědomě a automaticky vyhodnotí jako nebezpečí a ohrožení života. Přitom vůbec nemusí jít o skutečnost, ale pouze o stav se sníženou schopností ostatních částí mozku tyto programy blokovat. Někdy se to stává po některých úrazech mozku či jiných onemocnění, velmi často po požití alkoholu.

Problémem je, že všechny tyto primitivní pohybové programy (nejde samozřejmě pouze o pohyb), pokud jsou spuštěny, nelze zastavit. V extrémních situacích jsou pro moderního člověka téměř vždy ke škodě.“

A právě zde je možné vyzpozorovat, jak aikido ovlivňuje agresivitu. Při dlouhodobém a uvědomělém cvičení se vytváří v mozku poměrně trvalé sítě vzruchové aktivity nervových buněk, které blokují možnost emočních výlevů či agresivního chování.

Můžeme tedy říci, že agrese (vnější projev agresivity) vzniká na základě nahromadění energie, která vzniká při nemožnosti dosáhnout určitého cíle (frustraci) či při sebeobraně reakci, které jsou vyvolány již zmiňovanými obrannými mechanismy. Problém však nastává při neúměrném nahromadění takové energie, kdy osoba přestává tuto energii regulovat a obrací ji proti sobě či agresivním chováním proti jiným lidem (nevinným), předmětům.

Současná moderní společnost ovšem nepřipouští takovou destruktivní sílu a je nutno ji permanentně odbourávat. A aikido také právě plní funkci regulátora energie, uvolňuje energii a účelně jí využívá pro fyzický a duchovní rozvoj jedince.

Reguli(NÁČRT PSYCHOLÓGIE AIKIDÓ) na toto téma zmiňuje:

„Behaviorální výzkumy (např. Patterson et al. in Atkinsonová a kol.,1995) už mnohokrát dokázaly, že po odměňování agresivních reakcí se množství agresivních reakcí zvyšuje. I ti probandi s původně nízkou hladinou agresivity v chování se po posilnění

agresivním konáním začali sami vyvolávat konflikty a útočit na ostatní probandy.

Fojtík (1999) rozebírá Tulsonův výzkum s jednou skupinou mládeže od 13 do 17 roků, cvičení bojového umění pouze z technického hlediska, s druhou skupinou cvičenců bojového umění v celé jeho výchovné šíři a s referenční skupinou necvičících. Už po půlce roku se v první skupině agresivita zvýšila, v druhé snížila, v kontrolní zůstala nezměněná. To naznačuje jednoduchý a zdá se i logický závěr. Negativním způsobem chování (a agrese je z pohledu aikido negativním způsobem chování) je možno naučit se systematickým opakováním takového chování. Pokud budeme posilňovat agresivní chování přímo při cvičení technik, ale i nepřímo, například koučingem, cvičenec se naučí chovat agresivně. Je nesporné, že základní schémata chování člověk transferuje do všech oblastí života.

Aikido ani ve své sebeobraně složce nepotřebuje agresi. Obrana (ne protiútok!) je odpovědí. Sebeobranu nemůžeme chápat pouze jako odpověď na přímý fyzický útok. Aikido se chápe šíře a za nejvyšší stupeň sebeobraně akce považuje předcházení fyzickému působení. Vítězství je díky nonagresivitě uskutečněno dřív, než by se uskutečnil boj.“

Můžeme odpovědně prohlásit, že aikido zvyšuje frustrační toleranci, tedy odolnosti vůči frustraci. Tato tolerance je sice individuální, ale je ovlivňována výchovou a také cvičením aikido. V širším slova smyslu vede ke snižování agresivity, konfliktních situací, ale také k redukci stresu či psychické zátěže.

4.1.6 a) Relaxace

V dnešní hektické a uspěchané době se každý potřebuje odreagovat a nabrat sílu do dalších dní. Aikido určitou formu relaxace poskytuje. „Na konci cvičení byste měli mít více energie než na jejím začátku.“ Tuto větu jednou pronesl Morihei Ueshiba a vyjádřil tak, že se aikido má stát také oddechovou záležitostí, která nám poskytne energii pro jiné činnosti. Můžeme tedy odpovědně prohlásit, že aikido má také regenerující účinky. Jelikož při cvičení dochází k napínání svalových vláken, tedy jakémusi strečinku, jsou svaly procvičovány a jsou tak připraveny na větší zátěž.

Díky dechovým cvičením, kdy zaměřujeme svoji pozornost na proces dýchání, aktivujeme některá mozková centra a analyzujeme pocity a vjemy, které spolu s dýcháním přichází. Vladislav Kukačka (časopis Aikido 6/99) píše: „Toto zaměření pozornosti má také odezvu v psychorelaxačních efektech, které kvalitně prováděné dýchání doprovází. Cílem této pozornosti je také udržet trvale dostatečnou hloubku a rychlost dechu. Součástí tohoto aspektu je i vědomé uvolnění těla, jež je podmíněno polohou těla, které toto uvolnění umožňuje.“

Toto relaxační dýchání ovlivňuje psychiku člověka a stává se předmětem studia psychologů, kteří používají některé dýchací techniky k ovlivnění aktuálního psychického stavu člověka. Při správném provádění dechových cvičení dochází k relaxaci a tělesnému a psychickému uvolnění. Další informace jsou v podkapitole Plíce a oběhová soustava.

b) Odpočinek a únava

Odpočinek je doba, kdy se obnovuje naše energie a kdy doplňujeme síly. Naše tělo je stavěno tak, že pro zdravý život potřebujeme odpočívat.

Doktor Wernon uvádí: „Odpočinek je nesmírně důležitá část našeho rytmu. Pro naše zdraví je stejně tak důležitý jako práce a aktivita vůbec....Abychom si zachovali plné zdraví, musíme udržovat plnou rovnováhu mezi aktivitou a relaxací.“ Aikido se snaží nejen o harmonii (rovnováhu) mezi lidmi, ale i rovnováhu mezi již zmiňovanou aktivitou a relaxací.

Rozlišujeme 3 druhy únavy:

- toxická únava
- hypertonická únava
- hypotonická únava

Toxická únava

Toxická únava přichází v souvislosti s nemocemi. Téměř každá nemoc je provázena příznaky slabosti a únavy. Zde je klid účinným lékem, příznivě ovlivňuje průběh akutních onemocnění. Pomáhá organismu překonat infekci.

Prostřednictvím aikido tuto únavu není možno nijak ovlivnit. Zde pomáhá pouze klid na lůžku a únava odezní až tehdy, kdy tělo překoná infekci.

Hypertonická únava

Tato únava vzniká při přílišném duševním nebo citovém zatížení bez přiměřeného odpočinku, kterým je odpovídající tělesná zátěž. Většinou se projevuje u lidí, kteří ustavičně přemýšlí nebo si dělají velké starosti. Tito lidé bývají podráždění, úzkostliví, sklíčení nebo smutní.

Únavase projevuje bolestmi hlavy a zad, nespavostí a jinými psychosomatickými poruchami, které často vedou k dalšímu vyčerpání.

Podle doktora Wernona je lékem na tuto únavu pohyb. Možná to zní paradoxně, ale tělesný pohyb přináší odpočinek. Aikido je tedy lékem na tuto únavu a hlavně takové formě únavy předchází. Lidé, kteří této únavě podléhají, tedy hlavně lidé s velkou odpovědností, prostřednictvím aikido odpočívají.

Hypotonická únava

Hypotonická únava je způsobena přílišnou fyzickou aktivitou či zátěží. Svaly i další části pohybového a opěrného aparátu jsou unaveny a odmítají déle pracovat. Ke krátkodobé hypotonické únavě dochází například u netrénovaného člověka, který musí běžet dlouhou trasu. Prvním příznakem se stává ztráta výkonnosti. Tělo se snaží vypořádat s nezvyklou situací, což vyžaduje více pohonných látek a energie než za normálních okolností. Po čase se začnou v těle hromadit odpadní látky metabolismu a orgány začínají trpět. Pokud člověk nedbá na příznaky únavy, následuje tělesné vyčerpání a tělesné zhroucení.

Jelikož je aikido tělesným cvičením, může k takovéto formě únavy dojít. Měli bychom se proto snažit nepřekračovat rozumnou hranici a naslouchat svému tělu.

4.2 Vliv aikido na fyzickou stránku člověka.

Aikido je v systematice sportu začleněné do skupiny sportovních úpolů, které používají zejména hody a znehybnění v boji v postoji i na zemi (Durech 1993, s.34 in Z. Reguli *Výchova dospělých*). Jak jsem však naznačil výše, je to pouze omezený pohled na věc. Prostřednictvím těla (fyzického cvičení) však ovlivňujeme osobnost (duši), a proto považuji za důležité naznačit, jaký vliv má aikido na fyzickou stránku člověka.

V současnosti můžeme pozorovat neustálý pokles fyzické kondice a nárůst civilizačních chorob, které souvisí především se „sedavým“ způsobem života, s neustálým vývojem techniky, automatizací, zaváděním strojů a přístrojů atd. Dnešní člověk stráví většinu pracovní doby u počítače (u některých profesí) či jiným způsobem, který nijak nerozvíjí fyzické dispozice jedince anebo organismus jednostranně přetěžuje. Většina lidí se ani ve volném čase nezabývá fyzickým cvičením. S odvoláním na zdroj *Men's Health* uvádím, že pouze 19 procent obyvatelstva se pravidelně věnuje fyzické aktivitě. V dnešní přemodernizované společnosti, nezůstává místo pro „kvalitní“ odpočinek či relaxaci, je neustálou honbou za penězi a mocí a poznání sebe a přírody je „odsunuto na jinou kolej“. A právě z tohoto důvodu je stále více lidí ohrožováno civilizačními chorobami a alergiemi.

Aikido poskytuje jak únik z přemodernizované společnosti, přes poznání sama sebe a přírody (respektive přírodních a fyzikálních zákonů), tak samotný fyzický rozvoj. Vytváří tak obrannou bariéru proti chorobám.

Při cvičení je tělo zatěžováno rovnoměrně a systematicky tak, aby nedocházelo ke zranění a byl zároveň umožněn rozvoj fyzických dispozic člověka a zlepšila se činnost vnitřních orgánů.

Reguli (*Výchova dospělých*) poznamenává: „Naučené pohybové vzorce a principy fyziologicky správného používání těla šetří organismus, zefektivňují jeho projev v praxi a prodlužují biologický život jeho jednotlivých částí.“

Pravidelný trénink udržuje tělo v optimální formě a předchází srdečním či jiným chorobám. Aikido je možné s určitými úpravami aktivně cvičit až do vysokého věku (resp. smrti).

Reguli dále uvádí: „Prostřednictvím technik cvičenec poznává svoje vlastní tělo, jeho možnosti a nedostatky. Přes bolest (ne v negativním smyslu) získává vztah ke svému tělu.

Pravidelné cvičení vede ke zdravé životosprávě a k aktivní starostlivosti o své zdraví.“

4.2.1. Mozek – logické a kreativní myšlení

Aikido ovlivňuje nejsložitější orgán v našem těle. Jak jsem zmínil již výše (kapitola o nonagresivitě), ovlivňuje cvičení aikido mozek, resp. mozkové buňky. Všechny techniky se zkoušejí střídavě napravo a nalevo, vpřed a vzad (omote, ura) a pozice uke a nage se mění. Lékařské studie dokazují, že používání všech končetin (jejich koordinace) a neustálé změny situace stimulují obě části mozku, což pomáhá udržet v rovnováze logické a kreativní myšlení. Andrea Novická ve své diplomové práci píše: „...neustálé zachovávaní dynamické rovnováhy, padání, vstávání a primární snaha o vertikální stabilitu klade vysoké nároky na koordinační schopnosti člověka.“ Po prvním tréninku by se mohlo zdát, že studenti pouze „kopírují“ svého učitele, ale není tomu tak. Začínající studenti pouze potřebují návod, jak postupovat dál, a s přibývajícím zkušenostmi začínají nalézat detaily a přizpůsobují si techniky svým vlastnostem. Žádný učitel by si neměl vychovávat své klony, i když se tomu tak někde děje a ani sami studenti by neměli vidět „Boha“ ve svém učiteli. Učitel je pouze prostředník, který by studentovi měl pomoci najít svou cestu. Neustálé opakování technik a snaha o jejich pochopení zanechává v mozku určité vzorce, které se při skutečném ohrožení aktivují se snahou odvrátit hrozbu odpovídajícím způsobem, a to se děje bez přemýšlení. Tyto vzorce se stávají součástí osobnosti. Nejlépe je to možno vysvětlit na příkladě: Pokud někomu z ničeho nic hodíme jablko, instinktivně ho chytí, bez přemýšlení. Tak i aikidoka, který je napaden, se instinktivně vyhne útoku a útočníka pacifikuje. Toto chování je využíváno zvláště u speciálních bojových jednotek a bezpečnostních orgánů, ale i „obyčejný“ člověk tyto schopnosti může jednou využít a potom mu mohou zachránit život či život svých blízkých. Při cvičení musíme být nanejvýš ostražití, nesmíme zapomínat, že aikido vychází ze starých japonských válečnických umění, kdy primárním cílem bylo protivníka zabít. Každý nage odpovídá za uke, tedy jak a kam ho hodí nebo co s ním udělá. Musí proto být velmi ostražitý, aby nedošlo ke zranění. Mozek neustále pracuje, aby vyhodnocoval situaci (kolik je prostoru, jaký pohyb nejlépe provést ...) a nedošlo tak ke zranění. Je proto nanejvýš jasné, že při cvičení aikido je mozek dostatečně stimulován. Aikido také pomáhá zlepšovat paměť. Aikidoka si musí pamatovat každý pohyb končetin v technice a jejich název v japonštině. Vzhledem k tomu, že existuje obrovské množství různých technik, paměť musí být opravdu aktivní. Paměť je neustále procvičována a můžeme proto říci, že aikido může přispět k tomu, abychom ve stáří měli dobrou paměť. Výzkumy dokázaly, že pokud paměť cvičíme během života, máme méně problémů se sklerózou ve stáří.

Zároveň je v člověku rozvíjena velmi potřebná vlastnost a tou je odpovědnost. Za veškeré následky, které utrpí nage, je odpovědný

uke. Tato vlastnost je ovšem přenesena také do běžného života, kdy aikidoka je odpovědný za své chování a přijímá důsledky z takové odpovědnosti plynoucí.

4.2.2. Plíce a oběhová soustava

Latinsky se říká: Dum spiro, spero - dokud dýchám, doufám. Každý moderní člověk jistě zaznamenal posilující a očistný účinek správného dýchání. Dýchání je nezbytnou podmínkou života a současně jeden z nejmocnějších prostředků, které máme k dispozici, pro ovládnutí své psychiky i tělesného napětí. Dýchání probíhá naprosto automaticky, jedná se o vrozený instinkt, tedy pokud nenastanou skutečnosti, které způsobí plně uvědomělé dýchání – např. zadržení dechu pod vodou, ale i dechová cvičení, kterým se v aikido příkládá zvlášť důležitý význam. V aikido existují techniky jako např. kokju-nage (hod dechem) nebo kokju-ho. Tyto dechové cviky jsou obzvlášť důležité, ale zároveň nesmíme zapomínat, že by každá technika měla být provedena pouze za použití soupeřovy síly a své energie (ki), vzniklé díky správnému způsobu dýchání.

Způsob chápání nádechu a výdechu na Východě je zcela odlišný od našeho. Lidé u nás dýchají do plic, které se nachází podle nás v nejdůležitější oblasti těla (nachází se zde také srdce), kdežto lidé na Východě dýchají do svého „hara“- břicha, které považují za nejdůležitější část svého těla. Lidé na Východě věří, že tělo přijímá při dýchání současně se vzduchem i energii (ki). Říká se, že když se narodí dítě, jeho první reakcí je nádech, zatímco když člověk umírá, naposledy vydechne. Pro lepší vysvětlení ki jsem použil velmi zjednodušenou rovnici $ki = kyslík$. Při vdechnutí je tělo okysličené a krev rozvádí kyslík do celého těla. Na Východě věří, že zároveň s nádechem přichází i energie, která je soustředěna v hara a odtud se rozvádí do celého těla (například v čínštině je pro ki a dýchání stejný výraz). Odtud také známé harakiri, kdy si samuraj probodl břicho, které považoval za centrum svého bytí. Hara se nachází v podbřišku a správným dýcháním se naplňuje energií ki, která je životadárnou silou. V současné době je již oficiálně uznána metoda léčby akupunktura, která pomocí jehliček uvolňuje právě ty uzliny, které blokují proudění ki.

Podle Balty (in Fojtík I., Chcete správně dýchat?) ovlivňuje dýchání a umění dýchat řadu skutečností:

- Posiluje svalstvo hrudníku i srdce a plíce.
- Posiluje orgány dutiny břišní pohybem bránice a zlepšuje jejich funkci.
- Zlepšuje chemickou kvalitu krve a celkový zdravotní stav, svalový tonus, intelektuální schopnosti, spánek.
- Kladně ovlivňuje nervový systém.
- Rozvíjí některé zvláštní schopnosti (intuici, smysl pro čas, vzdálenost).

Fojtík dále uvádí: „Životně důležité je, že my sami můžeme vědomě zasahovat do funkce vegetativní nervové soustavy

zdůrazňováním některé z dechových fází. Potřebujeme-li organismus podnítit, „nabudit“, připravit k fyzické činnosti, zdůrazňujeme vdech. Je-li naším cílem zklidnit organismus, soustředíme se především na klidné a volné vdechování. Dlouhé výdechy snižují nervozitu a napětí, to je doloženo, a člověk je také schopen se dokonaleji uvolnit. Týká se to i psychiky: tělesné napětí = psychické napětí, tělesné uvolnění vede současně i k uvolnění duševnímu.“

Před cvičením a po něm by se měli provádět dechová cvičení (kokjú rjoku no josei ho). Před cvičením tyto dechové cviky pomáhají připravit organismus na následnou fyzickou zátěž a odpoutávají mysl od běžných starostí. Tělo je okysličováno mnohem větším přísunem kyslíku, což má za následek změnu prostředí v těle.

Mezi aikidoka existuje pokus, který určuje, zda-li provádíme dechová cvičení správně. Aikidoka jde do volné přírody, kde je mnoho komárů. Neustálý bzukot bodavého hmyzu a stále narůstající počet štípanců narušují soustředění cvičence, ale ten musí dosáhnout stavu, kdy je propojen s přírodou a vesmírem a pomocí dechového cvičení změní vnitřní prostředí tak, že ho už komáři neobtěžují.

4.2.3. Pohybový aparát, klouby

Odpočinková pozice v aikido je seiza (způsob sezení). Tato pozice vychází se starých japonských zvyků a je používána dodnes. Pokud zapátráme v historii a budeme se zajímat o geografické umístění Japonska, způsobující tam zemětřesení a tajfuny, můžeme přijít na to, proč je tento sed odlišný od evropského. Časté zemětřesení přiměli Japonce stavět menší obydlí, které byli stabilnější, ale méně prostornější, a tak jeho obyvatelé byly nuceni sedět na zemi. Již tehdy věděli, že turecký sed škodí záďm, zvolili pozici seiza. Mělo to i praktický důvod, v této pozici byl samuraj okamžitě připraven k boji. Japonci seiza považují za velmi zdravou a přirozenou. Tvrdí, že mají méně zdravotních problémů s koleny (právě proto, že jsou zvyklí je víc namáhat). V seiza se dotýkají země kostmi holenními a nártý, palce u nohou jsou mírně překříženy (levý palec položen přes pravý), páteř je vzpřímená, brada nevyčnívá, avšak hlava není skloněná, ramena a hrudník jsou uvolněny, ruce jsou položeny na stehnech dlaněmi dolů.

Každá organizace, která se zabývá aikido, má rozdílné způsoby cvičení, dokonce i každý učitel zná svůj soubor cviků, které používá pro rozcvičení a zahřátí a proto zde uvádím pouze ty, se kterými jsem se nejčastěji na tatami setkával a které patří mezi nejpoužívanější.

Na začátku cvičení jsou procvičovány svaly, klouby a šlachy. Provádí se speciální cvičení kote gaeši ho (vykonává se převrácením ruky se současným otáčením ven), kote hineri (cvik, kdy se ruka otáčí okolo pomyslné osy), kote mavaši ho (ruka je přitlačována ke krku a zároveň druhá ruka tlačí na zápěstí a vytváří tak úhel 90 stupňů). Také třísla a dolní končetiny jsou protahovány strečkem. Tyto cviky jsou prováděny v délce asi 10 minut, ale čas vynaložený na takové protažení je vynahrazen příjemným pocitem a zároveň se minimalizuje možnost zranění a v dlouhodobé perspektivě zajišťuje správné fungování těchto partií.

Některé výhody pravidelného strečku:

- Docílení správného držení těla a odstranění svalové nerovnováhy.
- Odstranění bolestí vyplývajících z každodenních špatných návyků.
- Snížení rizika možnosti poranění při sportu.
- Snížení stresu a napětí.

5. Vliv aikido na společnost

Aikido prostřednictvím jedinců, ovlivňuje celou komunitu, nebo dokonce i společnost. Jelikož aikido apeluje na harmonii a pravdu mezi lidmi, může být přijatelné pro lidi také jako náhrada za náboženství. Aikido se však brání tomu, že by bylo náboženstvím. Není zde uctívání něčeho svatého či božského, tedy až na život. Podle zakladatele je každý sobě božstvem a nemusí tedy uctívat něco jiného. Zajímavé je ovšem také, že aikido dokáže do sebe implementovat náboženství. Nikomu nezakazuje nebo nepřikazuje, aby věřil či uctíval, ale pokud je člověk věřící, dokáže prostřednictvím aikido projevit svou víru Bohu. Aikido netvrdí, že je jediným možným způsobem, jak se stát dobrým člověkem na rozdíl od některých náboženství, ale pouze prostřednictvím etiky (rei) se snaží, aby žil člověk v harmonii a lásce a aby tak nedocházelo ke zbytečným konfliktům či válkám. Poté je možné, že na tatami se sejdou křesťan, muslim, či buddhista a společně, bez jakéhokoliv rozporu či nenávisti, spolu cvičí, vyměňují si poznatky a zkušenosti a prostřednictvím cvičení těla pilují svého ducha tak, aby byli dobrými lidmi. Aikido nedělá žádný rozdíl, jste věřící nebo ne, bílý nebo černý, chudý nebo bohatý, všichni jsou si na tatami rovni. Hledají společný cíl a nezáleží na jejich společenském postavení ani na něčem jiném. Podle mého názoru je aikido prostředkem harmonické globalizace, kdy jsou kontinenty a lidé propojovány v jeden harmonický celek.

V dnešní době jsou rodiče dětí velmi zaneprázdněni a nemají čas na výchovu dětí. Tu přenechávají škole, ale škola nevychovává, zaměřuje se především na vzdělávání. Dnešní mládež nemá proto být jak vychovávána. Dnešní mládeži chybí motivace, jak kvalitně trávit svůj volný čas. Stává se tedy, že, podléhají drogám, či jiným omamným látkám, páchají trestnou činností nebo vedou zahálčivý život. Podle průzkumů mladí lidé do 30 let tvoří 80 procent recidivistů. To by mělo být pro společnost alarmující číslo, neboť mladá generace jednou převezme naše místa a bude se o nás starat. Bude se však o nás starat tak, jako jsme se my starali o ni. Staneme se pro ně zbytečnými a s troškou nadsázky i překážejícími. Aikido na sebe bere odpovědnost za výchovu, zároveň se vzděláváním. Prostřednictvím etiky se stanou mladí odpovědnými a slušnými lidmi, kteří dokáží ocenit zkušenosti starších a budou je chovat v úctě.

Velmi zajímavý způsob, jak ovlivňuje aikido společnost, uvádí ve své knize D. Vaillant: „Statistická šetření prokázala velice zajímavý úkaz. V místech, kde existovalo dojo aikido, se signifikantním způsobem snižovala delikvence.

Zůstává-li skutečností, že většina žáků přichází k aikido s cílem osvojit si jeho účinné techniky k čistě sebeobránným účelům, platí rovněž, že se jejich motivace poměrně rychle mění. Nikdo nepochybuje o tom, že tento posun v jejich myšlení má nutný dopad na jejich okolí a touto cestou mění sociální a společenské charakteristiky dané oblasti.

Naučit se aikido je velice obtížné, a to zejména v začátcích, neboť musíme přijmout partnera, kterého příliš neznáme, vyměnit si s ním nejen kontakt, ale i pot. Jde tedy o jakýsi „intimní vztah“ dvou jedinců, trvající po celou dobu tréninku. To vše s cílem co nejlépe reprodukovat nebo cítit pohyb a harmonii, která jej doprovází. Tento důležitý prvek „přijmutí partnera“ s jeho přirozeným chováním, a to jak s klady jeho charakteru, tak i záporů, a přesto s ním vytvořit něco krásného, se – jednou osvojený – musí nutně promítnout i do vašeho života mimo dojo“.

6. Organizace aikido

Morihei Ueshiba usiloval o to, aby každý aikidoka rozvíjel aikido podle svého cítění a tělesných propozic. Tato vcelku ušlechtilá myšlenka, která měla za cíl rozvíjet aikido zároveň se společností a přizpůsobovat aikido místu, kde se cvičí, byla příčinou toho, že se aikido začalo postupně dělit do různých mezinárodních a národních organizací. Tyto organizace musely vzniknout zákonitě, neboť každý začne v jisté chvíli svého vývoje cvičit a učit své "vlastní" aikido. Nesmíme ovšem přitom zapomínat na odkaz, který nám zanechal O-sensei, tj., spojení se ve vyšší celek a nastolení harmonie mezi lidmi. Mnoho přímých žáků O-senseie vyvinulo svou vlastní školu a způsob výuky, který zdůrazňoval jejich chápání základních principů systému.

Protože je složité se v dnešní době vyznat, kdo má a kdo nemá oficiální oprávnění vyučovat, uvádím zde nejznámější mezinárodní a národní organizace. Tento jejich níže uvedený přehled je cílený pro začátečníky, kteří neví, která organizace má oprávnění vyučovat aikido. Chci tímto také předejít podvodníkům, kteří v minulých letech podváděli své studenty, prokazovali vysoké stupně, které neměli žádnou platnost a odrazovali tak případné zájemce o bojové umění.

6.1. Mezinárodní organizace

Hombu Dojo (AIKIKAI) - Centrální dojo Aikikai v Tokiu.

Někdy též nazývané jako „Hlavní dožo“. Není organizací, ale je dojo, které určuje směr vývoje aikido a uděluje oprávnění pro udělování stupňů aikikai (mezinárodně platné stupně). Představitelem je doshu, tj. Moriteru Ueshiba – vnuk zakladatele. Většina organizací se hlásí právě k této škole.

IAF - International Aikido Federation.

Mezinárodní federace aikido. Sdružuje jednotlivé národní organizace hlásící se k Hombu Dojo.

EAF – Europe Aikido Federation

Evropská obdoba IAF. Sdružuje evropské národní organizace, spolupracuje s IAF a Hombu Dojo.

Iwama Ryu

Přesněji nazváno „Takemusu-Aiki-Iwama-Ryu“. Hlavním představitelem je Saito Sensei (9. dan), který dostal Iwama dojo jako dědictví od Moriheje Ueshiby. Velký důraz je dáván na dodržování funkčních principů a práci se zbraněmi (nůž, meč, tyč). Součástí tréninků jsou duchovní prvky a mentální výchova studentů

Iwama Ryu je respektováno Hombu dojo a uznává jejich technické stupně.

Yoseikan Aikido

Yoseikan aikido vytvořil Minoru Mochizuki, jeden z prvních žáků Moriheie Ueshiby a také úspěšný judista. Mochizukiho poslal k Ueshibovi studovat Jigoro Kano (zakladatel judo) v roce 1930. Kromě aikido a judo studoval Mochizuki také Katori Shinto-ryu a karate. Mochizukiho záměrem bylo vytvořit jakési složené bojové umění, které by obsahovalo prvky všech škol, které studoval. Výsledkem je Yoseikan aikido.

Yoshinkan Aikido

Yoshinkan je styl, který založil Gozo Shioda. Shioda studoval u O-Senseie od poloviny 30. let. Po válce byl pozván jako učitel, avšak zároveň začal formovat organizaci Yoshinkan. Na rozdíl od mnoha později utvořených organizací, Yoshinkan vždy udržoval přátelské vztahy s Aikikai, a to jak během O-Senseiova života, tak po jeho smrti. Yoshinkan je považován za tvrdší styl aikido, který se zaměřuje na prakticky účinné techniky proveditelné bez ohledu na fyzickou konstituci obránce. Vyučuje se pro mnoho složek japonské policie. Mezinárodní organizace spojená se stylem Yoshinkan je známá jako Yoshinkai s pobočkami v mnoha částech světa.

Ki Society - Shin Shin Toitsu Aikido

Styl založený Koichi Toheiem - aikido se sjednocenou myslí a tělem. Tohei sensei klade velký důraz na pochopení konceptu KI a vývoji tohoto aspektu nezávisle na "běžném" aikido tréninku. Tento styl patří k těm nejměkčím a je charakterizován "měkkými" pohyby, které často vyžadují skákání či poskakování během pohybu. Většina škol se příliš nezabývá praktickou aplikací technik, ale zaměřují se na zdokonalení Ki. V poslední době se sensei Tohei stále více vzdaluje od "klasického" aikido k téměř exkluzivnímu tréninku Ki.

Tomiki Aikido

Je pojmenováno po jeho hlavním představiteli Kenji Tomiki, který nesouhlasil s myšlenkou, že aikido je nesoutěžní. Navrhl proto podle jeho slov "racionalizaci" tréninku aikido prostřednictvím kat a soutěží. Kenji Tomiki byl jedním z hlavních žáků Ó-senseie a Džigora Kana, zakladatele juda. Tomiki věřil, že "racionalizace" tréninku aikido, stejným způsobem jako to Kano provedl v judu, usnadní jeho výuku a povede k rychlejšímu rozšíření aikido. Dostal se do sporu s Ueshibou a rozhodl se založit vlastní styl aikido.

Tomiki Aikido je charakterizováno používáním kat (předem připravených forem) při cvičení a pořádání soutěží, a to jak beze zbraně, tak s gumovým nožem.

Tomiki Aikido není uznáno Hombu Dojo.

6.2. Národní organizace

V současné době působí na našem území celoplošně „pouze“ 3 organizace. Neměnnou skutečností ovšem zůstává, že řada dojo pracuje víceméně nezávisle a nebo v lokálních organizacích. Taktéž někteří pokročilejší aikidoka nepůsobí aktivně v organizacích ani klubech (byť mohou být jejich členy), ale následují zahraniční učitele, které občas zvou do ČR.

Česká asociace aikido (ČAA)

Nyní zřejmě největší organizace u nás, jejímž prezidentem je Miroslav Kodym (4. dan). Byla uznána zastřešující světovou organizací Hombu Dojo Tokio, a má tudíž oprávnění udělovat mezinárodně platné technické stupně aikikai. Technickým ředitelem ČAA se stal japonský šihan Masatomi Ikeda (7.dan Aikikai, Švýcarsko). V roce 1994 byla ČAA přijata do Evropské federace aikido (EAF). V roce 1996 pak do Mezinárodní federace aikido (IAF).

Organizace má viditelně pevnou strukturu a dostatek kvalifikovaných instruktorů. Její činnost je rozsáhlá díky kvalitním kontaktům v zahraničí (Švýcarsko a Japonsko).

Někteří členové a kluby spolupracují i s jinými organizacemi, jiné o spolupráci nejeví zájem. Česká asociace aikido pořádá každoročně velkou letní školu, které se účastní několik stovek aikidistů.

Spolupracuje se Švýcarskou organizací - Association culturelle suisse de l'aikido (ACSA - Aikikai Schweiz), ze které pravidelně přijíždí vyučovat Daniel Vetter (4. dan) a Miguel Quaranta (5. dan)

Česká asociace také spolupracuje se Slovenskou asociací aikido.

Česká federace aikido (ČFAI)

Nejstarší a dříve jediná organizace v ČR, před rozdělením Československá federace aikido. Hlavní autoritou je Ondřej Malina (4. dan). Podle internetového zdroje www.cfai.cz čítá organizace 900 členů v 48 klubech po celé ČR.

Organizace byla uznána Hombu dojo, ale v současné době jí byl tento statut odejmut. V organizaci jsou vydávány pouze národní technické stupně, ale pro mezinárodní platnost využívá Franka Noela (6. dan) z francouzské federace aikido - Federation Francaise d'Aikido Aikibudo et Affinitaire (FFAAA) , kterého si zvolila jako svého šihana. Do České republiky na pozvání ČFAI také pravidelně dojíždí Stefan Stenudd (6.dan) ze Švédska a Joel Roche (5. dan) z Francie.

Česká federace má dobré vztahy se Slovenskou společností přátel aikido (SSPA - Slovenská Spoločnosť Priateľov Aikido) a českou Bohemia Aikikai.

Bohemia Aikikai (BA)

Dříve Česká konfederace bojových umění. V současné době získává tato organizace na oblibě a stále více klubů s ní spolupracuje. Prezidentem je Jiří Marek (4. dan) a další významnou osobností je Petr Krumphanzl (4. dan), kteří mají právo udělovat mezinárodně platné technické stupně aikikai, ale také i stupně Aikido tóhó iai. Je uznána Hombu Dojo. Organizace se hlásí k odkazu Shoji Nishio a jeho žáků (Tanaka, Stenudd...), jehož součástí je škola tasení meče Aikido tóhó iai

Organizace a její učitelé se nebrání spolupráci s jinými skupinami (např. ČFAI) a nezávislými kluby. Mnohé kluby spolupracují s BA vedle své mateřské organizace.

Bohemia Aikikai dvakrát ročně pořádá tzv. Shinsakai neboli zkuškový seminář, jehož se může zúčastnit kdokoliv. Lze využít možnosti složit mezinárodně platné technické stupně aikikai.

Toto jsou 3 nejsilnější organizace u nás. Kromě nich zde působí také některé slovenské organizace (zejména v blízkosti hranic) a dále také lokální skupiny či organizace.

Aikido Brno

Za hlavního učitele je brněnskými aikidoky považován Tamura Nobuyoshi Sensei (8.DAN).

Patrik Orth uvádí: „Spíše než organizace je to zřejmě sdružení moravských patriotů, učitelů z dob, kdy si aikido v Čechách teprve hledalo vlastní cestu. V Brně a klubech, které se k jeho činnosti hlásí (Olomouc, Hodonín, Prostějov...), působí několik učitelů (Krejčí, Zádrapa...), kteří organizují semináře s učiteli z Rakouska (ÖAV) a Francie (FFAB).

Organizace nejeví zájem o spolupráci s českými kluby a ostatními organizacemi.“

Patrik Orth (3. dan) ve své článku Aikido v Čechách, aneb u nás v kocourkově uvádí další organizace:

Shikon budokai

Kluby, jejichž činnost odstartoval Ondřej Musil (původně ČFAI) v Jablonci (také v Praze a dalších menších městech), které se zabývají vedle dalších bojových umění (karate, iaidó, džódó...) cvičením Yoshinkan aikido pod vedením učitelů z Velké Británie.

Budóšinkai Česká republika (zančin budókan)

Škola Martina Procházky (původně ČFAI) se zaměřením na Iwama rjú (Edmund Kern).

Slovenská asociace aikido (saa)

Některé kluby v České republice fungují jako členské kluby SAA, jejíž aktivity jsou podobné (stejně) jako aktivity ČAA. Formálně jsou členy SAA nicméně sledují podobné cíle a stejné švýcarské učitele jako asociace česká.)

Pražská akademie aikido

Kluby v Praze a Opavě, které spolupracují s polskými učiteli (Vysocki).

7. Anketa

Celkem se ankety zúčastnilo 30 lidí. Anketa proběhla mezi aikidoka na semináři Ondřeje Maliny ve Šternberku, při cvičení na SPŠ MV Holešov a dále na serverech www.aikidozurnal.webz.cz, www.aikido.aktualne.cz

Považoval jsem za žádoucí, aby výsledky ankety byly rozděleny do 4 kategorií podle délky cvičení, a to takto:

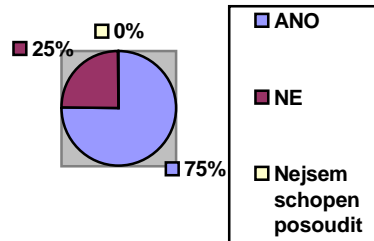
1. kategorie: délka cvičení menší než 1 rok
2. kategorie: délka cvičení v rozmezí 1 až 3 roků
3. kategorie: délka cvičení v rozmezí 4 až 7 let
4. kategorie: délka cvičení delší jak 7 let

7.1. Otázky ankety

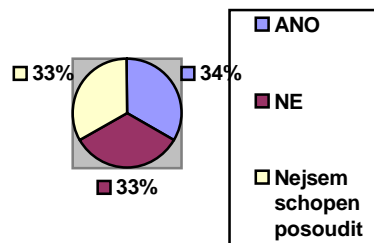
1. Vyrovnáváte se lépe s agresivitou po té, co jste začal(a) cvičit aikido?
2. Může aikido přispět k dobré výchově mladé generace?
3. Cítíte se po cvičení aikido lépe?
4. Proč jste začal(a) aikido cvičit?
5. Co se Vám na aikido líbí?
6. Co se Vám naopak na aikido nelíbí?
7. V čem si myslíte, že jste se díky aikido zlepšil(a)?

1. Vyrovnáváte se lépe s agresivitou po té, co jste začal(a) cvičit aikido?

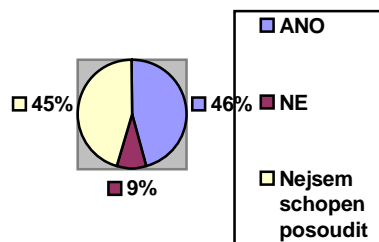
1 kategorie (délka cvičení menší než 1 rok)



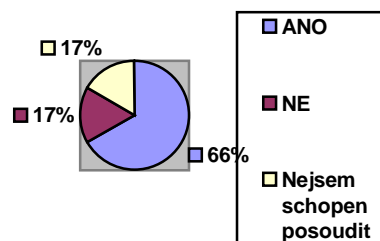
2 kategorie (délka cvičení v rozmezí 1 až 3 roků)



3 kategorie (délka cvičení v rozmezí 4 až 7 let)

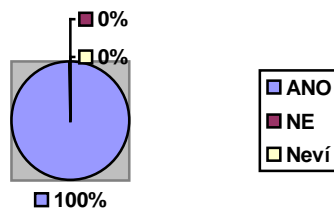


4 kategorie (délka cvičení delší jak 7 let)

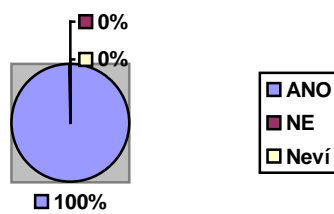


2. Může aikido přispět k dobré výchově mladé generace?

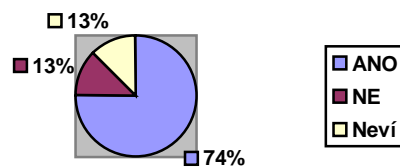
1 kategorie (délka cvičení menší než 1 rok)



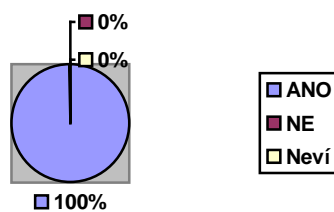
2 kategorie (délka cvičení v rozmezí 1 až 3 roků)



3 kategorie (délka cvičení v rozmezí 4 až 7 let)

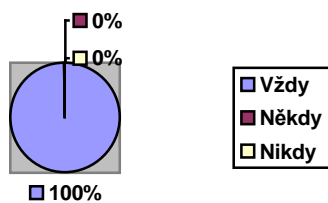


4 kategorie (délka cvičení delší jak 7 let)

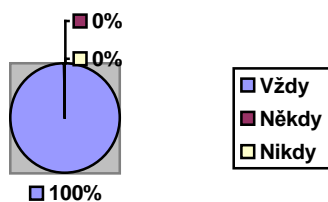


3. Cítíte se po cvičení aikido lépe?

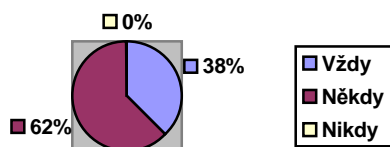
1 kategorie (délka cvičení menší než 1 rok)



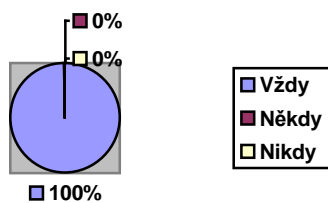
2 kategorie (délka cvičení v rozmezí 1 až 3 roků)



3 kategorie (délka cvičení v rozmezí 4 až 7 let)

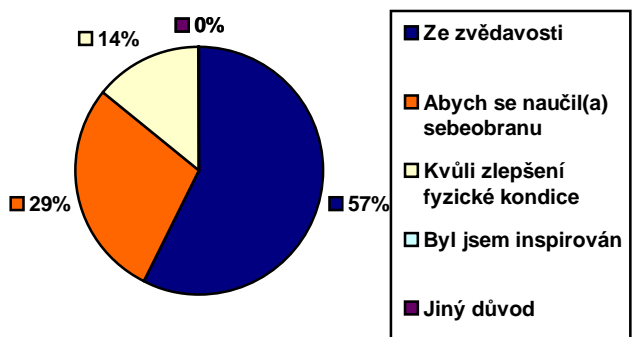


4 kategorie (délka cvičení delší jak 7 let)

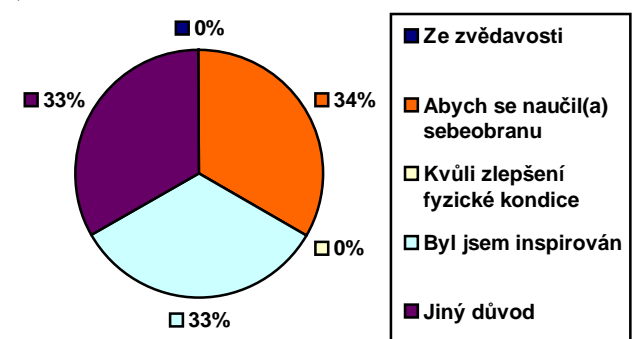


4. Proč jste začal(a) aikido cvičit?

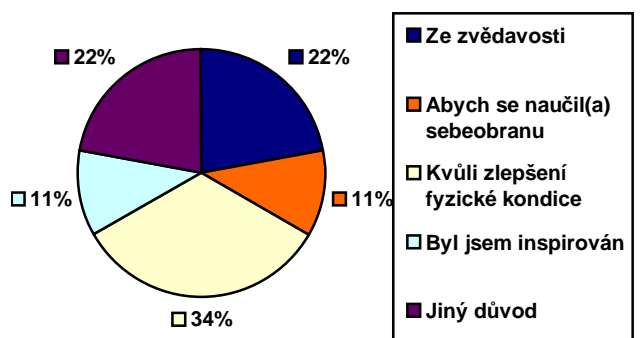
1 kategorie (délka cvičení menší než 1 rok)



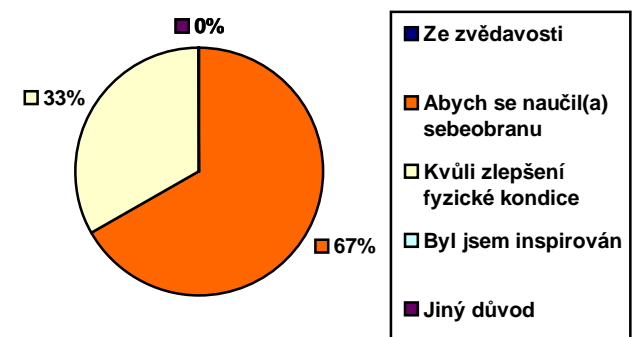
2 kategorie (délka cvičení v rozmezí 1 až 3 roků)



3 kategorie (délka cvičení v rozmezí 4 až 7 let)

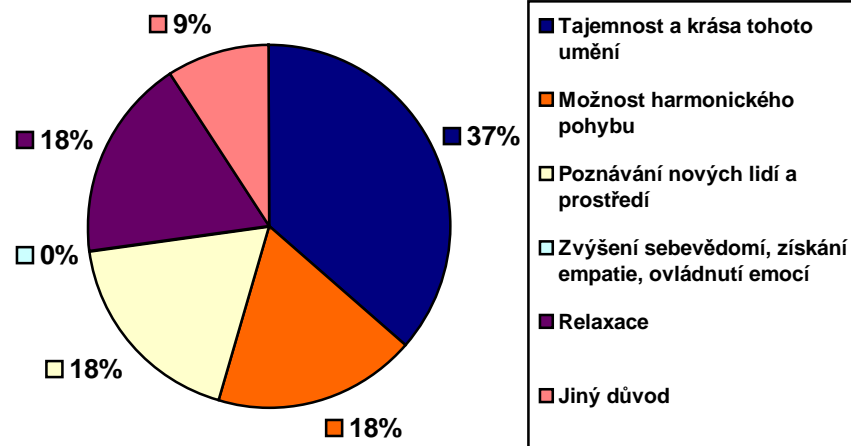


4 kategorie (délka cvičení delší jak 7 let)

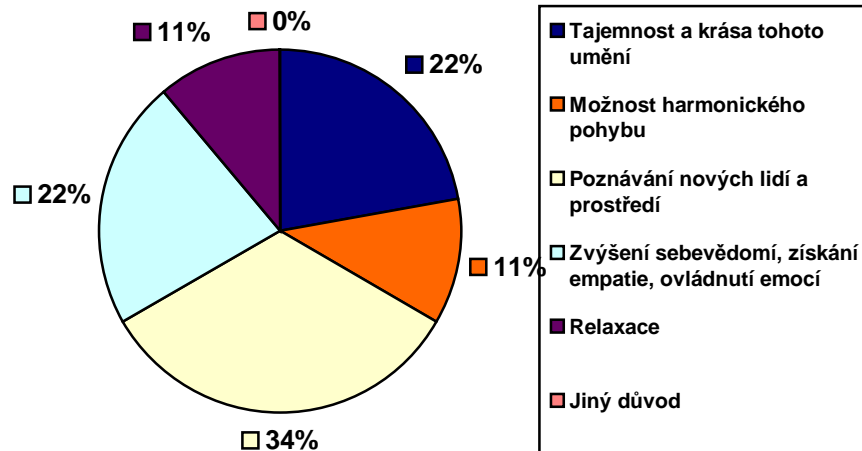


5. Co se Vám na aikido líbí?

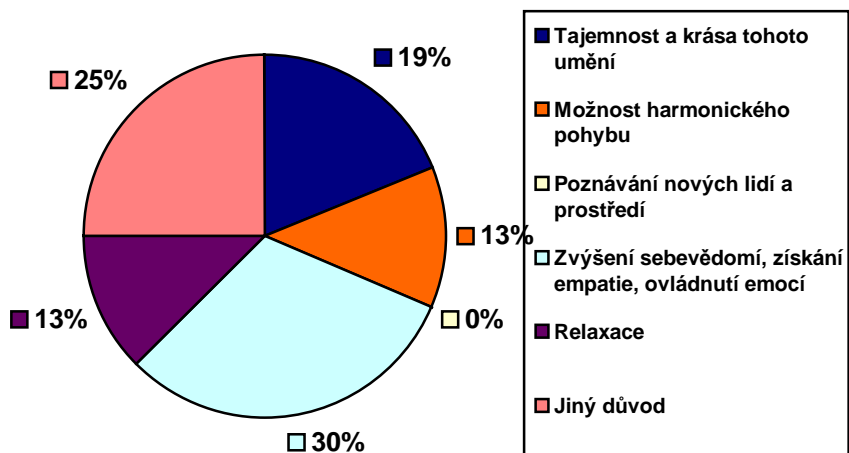
1 kategorie (délka cvičení menší než 1 rok)



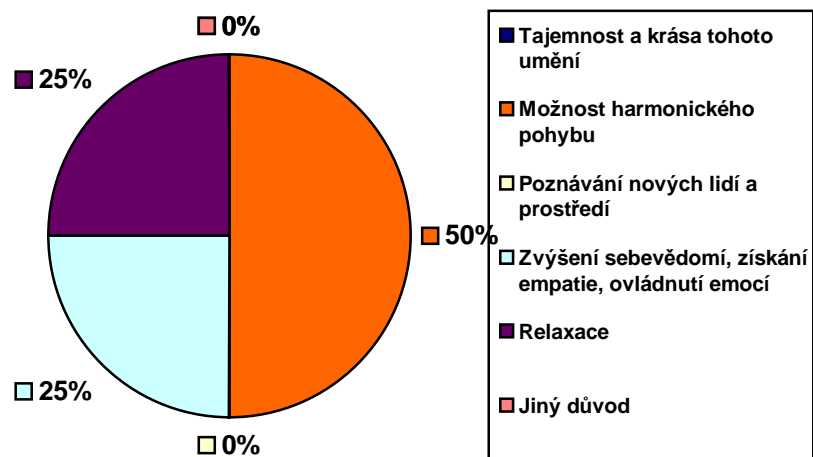
2 kategorie (délka cvičení v rozmezí 1 až 3 roků)



3 kategorie (délka cvičení v rozmezí 4 až 7 let)



4 kategorie (délka cvičení delší jak 7 let)

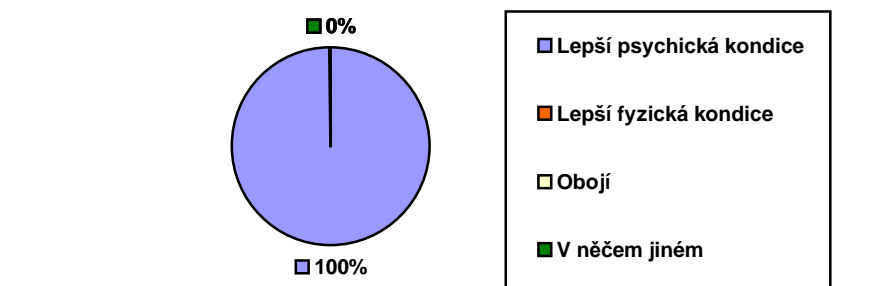


6. Co se Vám naopak na aikido nelíbí?

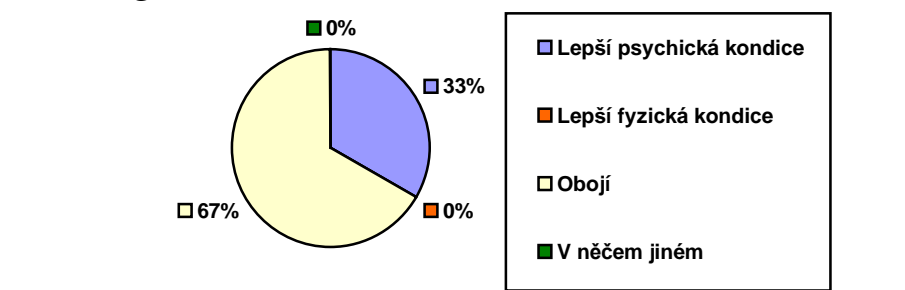
- 1 kategorie (délka cvičení menší než 1 rok)
Žádný respondent neuvedl co se mu nelíbí
- 2 kategorie (délka cvičení v rozmezí 1 až 3 roků)
politika vztahující se k aikido
- 3 kategorie (délka cvičení v rozmezí 4 až 7 let)
chybějící etika, nereálnost některých technik, příliš jemné umění,
politika vztahující se k aikido, někdy nudné
- 4 kategorie (délka cvičení delší jak 7 let)
politikaření, lidé sbírající pouze stupně

7. V čem si myslíte, že jste se díky aikido zlepšil(a)?

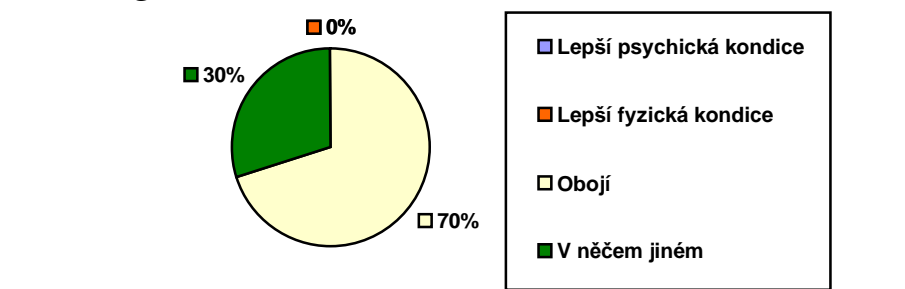
1 kategorie (délka cvičení menší než 1 rok)



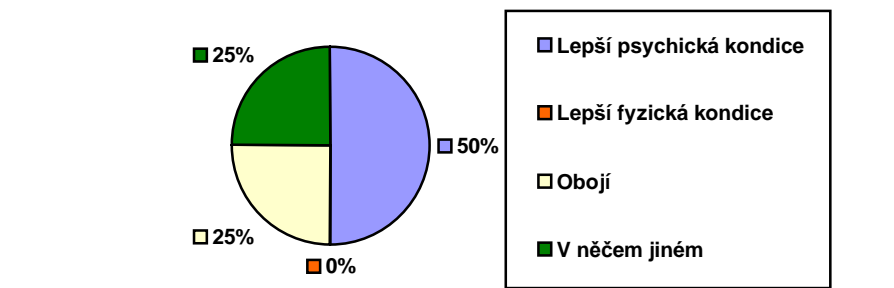
2 kategorie (délka cvičení v rozmezí 1 až 3 roků)



3 kategorie (délka cvičení v rozmezí 4 až 7 let)



4 kategorie (délka cvičení delší jak 7 let)



7.2. Komentář k anketě

Z ankety je zřejmé, že aikido ovlivnilo většinu aikidoka k lepšímu životu. Po cvičení se cítí lépe jak po fyzické, tak i psychické stránce. Taktéž si většina myslí, že aikido může přispět k dobré výchově mladé generace.

Za nejčastější problém související s aikido je označeno politikaření některých jedinců.

8. Závěr

V práci jsem se pokusil vystihnout podstatu a smysl aikido pro člověka a společnost. Postupoval jsem od osobnosti zakladatele a od vzniku aikido až po základ teoretického rozboru aikido podle současných všeobecných poznatků a teorií o didaktice sportu a ukázání vlivu na člověka jak po fyzické, tak i psychické stránce. Součástí je také přehled nejdůležitějších a nejznámějších mezinárodních organizací a národních klubů či organizací zabývajících se aikido.

V části o vývoji aikido jsem poukázal na složitý proces směřující od tradičního pojetí vojenských systému, mající za úkol okamžitou likvidaci nepřátel, po moderní bojové umění ovlivňující všechny složky našeho života. Vývoj se odehrával ve třech etapách, přičemž první byla výhradně vojenská – aiki jujutsu, druhá znamenala přechod od kritického sledování tradic a násilí – aiki budo. Poslední etapa, která přetrvává dodnes, je založena na myšlence harmonie a její podstata byla vyjádřena vyloučením ideogramu bu, což znamená vojenský. Dnešní aikido, které je v systematice sportu začleněno mezi úpolové sporty využívající zejména hody a znehybnění v boji v postoji i na zemi, je něčím víc. Překračuje tento rámec, ale i zařazení do úpolových sportů. Je uměním, které vychovává lidi žít v souladu s ostatními a přírodou. Je prostředkem globalizace a možností ukončení konfliktů.

Aikido je nesoutěžní a má těsné spojení s ostatními vědami, hlavně se společenskovědními, protože aikido je také výchovný systém, a z tohoto důvodu tuto práci zařazuji do soutěžního oboru společensko-vědního a humanitního.

Ve výchovném působení, které má charakter celoživotního studia, je zaměřené na vybudování přirozených a samostatných osobností se schopností objektivního hodnocení a konstruktivního dialogu, bez dogmatického a netolerantního přístupu ve vztazích k sobě samému či ostatním lidem.

Aikido, podobně jako náboženství, přispívá ke snižování páchání přestupků a trestných činů, vytváří kladný vztah k mravním hodnotám a rozvoji demokratického myšlení a harmonie.

S velkým rozvojem aikido přišla na řadu rozmanitost druhů aikido a také vznik mnoha organizací. Tomuto faktu přispěla také O'Senseiova snaha, aby každý cvičil aikido podle svých možností a zkušeností. I když aikido nelze zahrnout do nějakého systému, snažil jsem se na základě literatury a vlastních zkušeností naznačit základní složky, principy a obsah aikido.

Poděkování

Za pomoc a podporu při psaní této práce bych chtěl poděkovat těmto osobám:

Pavlu Jiří Chmelíkovi

Zuzaně Hájkové

Patriku Orthovi

Zdenko Regulimu

Ondřeji Malinovi

Michalu Samkovi

A dále všem, se kterými se setkávám na tatami při hledání té „správné cesty“

Přílohy

1. Morihei Ueshiba



2. Test pohyblivosti

Tento materiál mi byl zapůjčen Andreji Novickou, která ho použila při diplomové práci na Fakultě tělesné výchovy a sportu na Univerzitě Komenského v Bratislavě.

Učení probíhalo na Devítileté základní škole, na ul. Karlovekej 61, v Bratislavě.

Experimentální skupinu tvořili děvčata ve věku 15 – 16 roků, počtem 20.

Délka tréninku se pohybovala okolo 1,5 hodiny dvakrát týdně.

Tělovýchovný proces byl realizován plánovitě a systematicky. Pedagogický experiment trval tři měsíce.

Na testování rozvoje pohybové zdatnosti byl zvolen standardizovaný motorický test – Ruffierova zkouška.

Tento test vyžadoval vykonání 45 dřepů za 30 sekund. Byl měřen puls v pokoji, po 5 minutách v poloze ležmo (P1), hned po skončení dřepů ve stoji (P2) a po jedné minutě odpočinku opět v poloze ležmo (P3). Naměřené hodnoty byly dosazeny do vzorce:

$$I = (P1 + P2 + P3 - 200) : 10$$

Hodnocení testu vychází ze stupnice: 0 – výborná, 1 – 5 dobrá, 6 – 10 průměrná, 11 – 15 slabá, 16 a víc nedostatečná.

Dále byla testována kloubová pohyblivost. Testování bylo zaměřeno na 4 oblasti.

Testování hloubky předklonu. Tento test pomáhá hodnotit zejména ohybnost zad a pohyblivost v pánevní oblasti. Při tomto testu byla měřena vzdálenost třetího prstu od podložky. Probandky měly buď nulovou hodnotu při dotyku, anebo mínusové hodnoty, které vyjadřovaly stupeň nedosáhnutí podložky. Byly naměřeny i plusové hodnoty, jež vyjadřovaly velmi dobré ohybnosti probandek. Plusové hodnoty byly zaznačeny tehdy, pokud probandky přesáhly rovinu podložky a jejich prsty se dostaly pod úroveň podložky.

Hloubka úklonu do prava a do leva. Tímto testem byla hodnocena ohybnost v bedrech. Tento test probandky vykonávaly tak, že v připažení dělaly úklony. Opíraly se přitom o stěnu ve čtyřech bodech (paty, záda, lopatky a hlava). Konec třetího prstu byl položen na pravítko přiložený při těle a byla odměřena vzdálenost v centimetrech, o kolik se tento prst posunul po

pravítku směrem k podlaze. Test má jen minusové hodnoty. Platí zde, že čím menší hodnota, tím lepší pohyblivost.

Zapažení s úchopem. Tímto testem byla měřena ohybnost v kloubech horních končetin, která je vyjádřena schopností či neschopností spojení rukou za zády. Osoby s nejnižší ohybností nedokázaly spojit ruce za zády a k měření bylo použito švihadlo. Zde byly naměřeny minusové hodnoty. Pokud se probandka dotkla v jednom bodě oběma rukama, byla naměřena nulová hodnota a pokud se prsty probandek překrývaly, byly naměřeny plusové hodnoty.

Rozsah unožení bylo vykonáváno v lehu na zádech, pro riziko poranění nebylo použito klasické měření ve stoji. Bylo měřeno rozsah celkového unožení, unožení vpravo a vlevo, aby byla zaznamenána případná lateralita. Byla měřena celková vzdálenost mezi palci unožených noh, ale i vzdálenost pravého a levého palce od středu.

Vstupné měření bylo uskutečněno 23. 11. 1999

Výstupní měření bylo uskutečněno 9. 3. 2000

Tabulka 1

Vstupní testy		Hloubka předklonu	Hloubka úklonu		Zapažení s úchopem		Rozsah unožení		Ruffierův test
			pravá	levá	pravá	levá	pravá	levá	
P. c.	Jméno								
1	Kopecká Jana	2	-29	-29	7	8	78	84	8,5
2	Géciová Nada	1,5	-47	-46	8	9	104	102	7,4
3	Kurová Katarína	8,5	-38	-35	19	16	92	92	10,3
4	Hajošová Barbara	6	-36	-34	6,5	3	84,5	76	11,9
5	Bábiková Zuzana	1,8	-28	-25	5	-3,5	79	80	9,6
6	Putková Svetlana	12	-38	-40	2,5	7	71	72	6,5
7	Zichácková Ivana	7	-35	-36	10	9	91,5	81	9
8	Candráková Barbora	9	-28	-26	5,5	7	84	80	8,3
9	Gschwendová Zuzana	5	-37	-34	8	4,5	88	86	8
10	Bláhová Jana	-10	-35	-42	6	4	101	96	8,4
11	Patocková Lenka	8	-36	-32	6	11	98	95	5,7
12	Šubinová Dominika	20	-37	-30	9	10	84	93	8,8
13	Svitekova Viera	17	-35	-37	6	9	99	97	9,8
14	Rovniaková Viera	18	-36	-34	7	-2	85	83	13,1
		Hloubka předklonu	Hloubka úklonu		Zapažení s úchopem		Rozsah unožení		Ruffierův test
			pravá	levá	pravá	levá	pravá	levá	
Aritmetický průměr		7,557	-35,36	-34,29	7,536	6,571	88,5	86,93	8,95
Směrodajná odchylka		7,816	4,845	5,863	3,77	5,106	9,584	8,931	1,956
Medián		7,5	-36	-34	6,75	7,5	86,5	85	8,65
Minimum		-10	-47	-46	2,5	-3,5	71	72	5,7
Maximu		20	-28	-25	19	16	104	102	13,1
Variační rozpětí		30	19	21	16,5	19,5	33	30	7,4

Tabulka 2

Výstupní testy		Hloubka předklonu	Hloubka úklonu		Zapažení s úchopem		Rozsah unožení		Ruffierův test
			pravá	levá	pravá	levá	pravá	levá	
P. c.	Jméno								
1	Kopecká Jana	3	-30	-27	8	9	100	108	7,7
2	Géciová Nada	4,5	-37	-39	9	12	92	98	11,2
3	Kurová Katarína	8,5	-38	-40	20	16	103	90	11,6
4	Hajošová Barbara	7,5	-34	-32	7	4	91	77	11,2
5	Bábiková Zuzana	5,6	-28	-26	6	-2	86	85	7,7
6	Putková Svetlana	15	-33	-34	4	8	91	88	7,2
7	Zichácková Ivana	8,5	-32	-35	10	9	100	97	7,9
8	Candráková Barbora	9	-26	-25	7	8	87	83	7,3
9	Gschwendová Zuzana	7	-35	-52	4	5	95	92	7,6
10	Bláhová Jana	-7	-33	-39	6	4	105	101	7,5
11	Patocková Lenka	8	-35	-30	7	11	99	96	6,5
12	Šubinová Dominika	20	-35	-30	10	11	92	100	6,5
13	Svitekova Viera	20	-35	-34	7,5	10	102	101	6,5
14	Rovniaková Viera	20	-34	-32	8	1	91	90	11,1
		Hloubka předklonu	Hloubka úklonu		Zapažení s úchopem		Rozsah unožení		Ruffierův test
			pravá	levá	pravá	levá	pravá	levá	
Aritmetický průměr		9,257	-33,21	-32,5	8,107	7,571	95,29	93,36	8,398
Směrodajná odchylka		7,492	3,309	4,752	3,884	4,735	6,132	8,381	1,949
Medián		8,25	-34	-32	7,25	8,5	93,5	94,5	7,65
Minimum		-7	-38	-40	4	-2	86	77	6,5
Maximum		20	-26	-25	20	16	105	108	11,6
Variační rozpětí		27	12	15	16	18	19	31	51

Test pohyblivosti svědčí o vlivu aikido na fyzický rozvoj jedince. Cvičení aikido optimálně podpořilo tělesný a pohybový rozvoj žaček. Díky jednotlivým cvičení došlo k základním funkčním změnám a rozvoji.

3. Etiketa

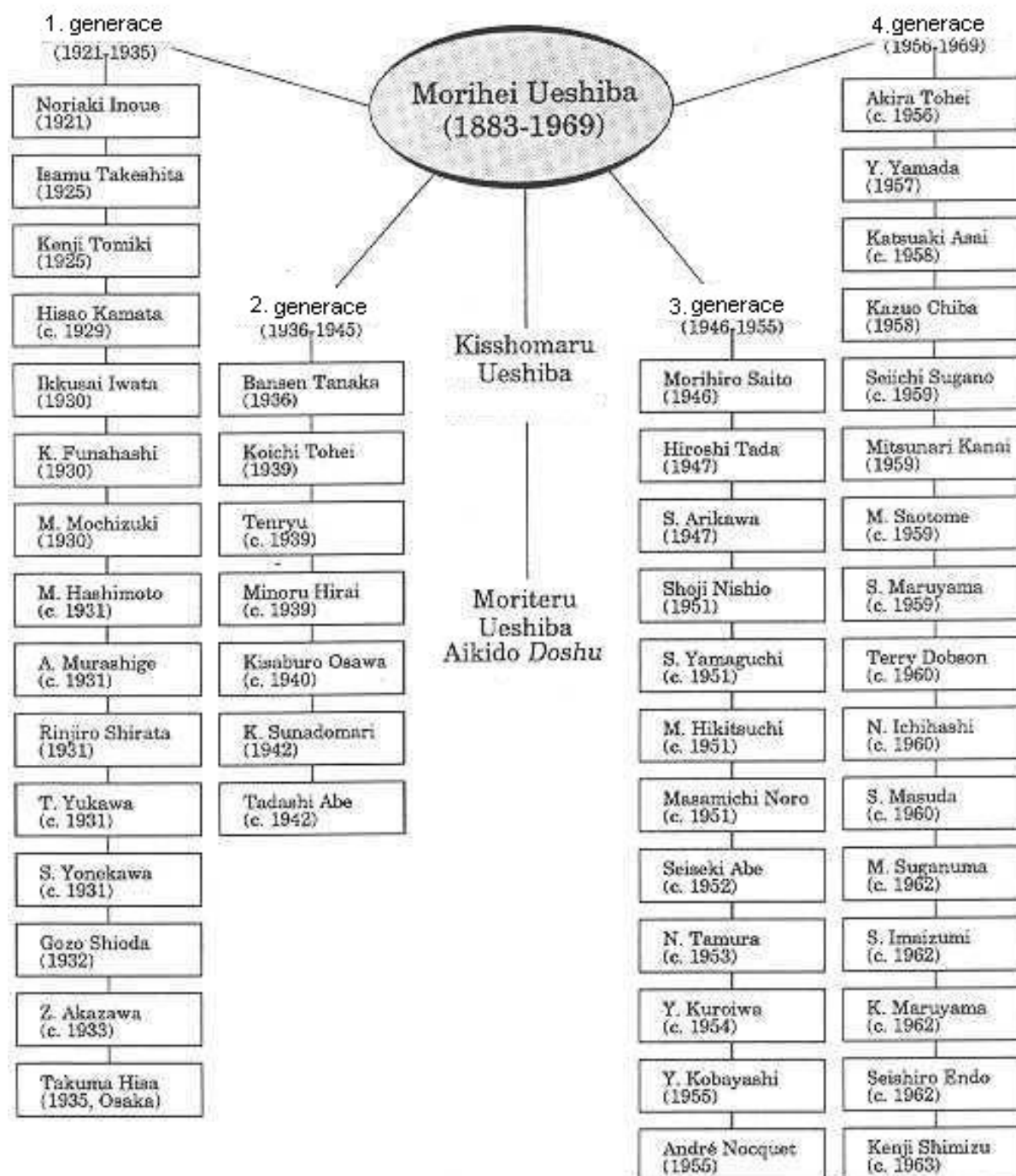
1. Při vstupu do dojo i při odchodu je správné uklonit se směrem ke kamize, obrazu O'Senseie, případně k čelu dojo. Ukloňte se též při příchodu i odchodu z tatami.
2. Nevstupujte na tatami v obuvi, v dojo mimo tatami používejte přezůvky.
3. Dostavte se na cvičební hodinu včas. V případě, že přijdete pozdě, vyčkejte na okraji tatami, dokud Vám učitel nedá pokyn, po kterém se můžete zapojit do tréninku.
4. Neodcházejte z tatami v průběhu cvičení, případně z dojo bez svolení učitele.
5. Neseďte na tatami zády ke kamize, obrazu zakladatele. Také neseďte s nataženými nohama a neopírejte se o zed'. Sedíte v seize, případně v sedu se zkříženými nohama, vždy však s narovnanými zády.
6. Před tréninkem sejměte hodinky a další šperky. Nehty na ruku i nohu udržujte ostříhané a čisté. Na tatami nenoste pití, stravu, žvýkačky atd.
7. Omezte mluvení na minimum. Jak při výkladu učitele, tak při samotném cvičení. Konverzace by měla být omezena na téma AIKIDO.
8. Máte-li problémy s pohybem, technikou, nepokřikujte na učitele, pokuste se „okoukat“ od ostatních, případně vyčkat na vhodnou příležitost a požádat učitele o radu a pomoc.
9. Provádějte příkazy učitele ihned, aby na Vás ostatní nemuseli čekat.
10. V průběhu cvičení nepodléhejte hrubým způsobům a hádkám. Nepřevlékejte se na tatami. Snažte se, aby Vaše gi bylo čisté, v dobrém stavu, bez silných vůní či zápachů. Mějte čisté ruce i nohy.
11. Nezapomeňte, že jste na tréninku, abyste se něco naučili, ne abyste uspokojili svoje ego.
12. Chovejte se dle zásad slušného chování, buďte ohleduplní, opatrní, slušní. Nezapomínejte na to.

4. Aikido a příroda



Zdroj: časopis Aikido č. 7/1995

Žáci O'Senseie



Zdroj: www.aikidozurnal.webz.cz

Použitá literatura:

- Bérec, L.: Aikidožurnál. www.aikidozurnal.webz.cz
- Fojtík, I.: AIKIDÓ cesta harmonie. Naše vojsko, Praha 1999
- Fojtík, I.: Chcete správně dýchat? Časopis AIKIDO 1999 č. 4, s.7 – 9
- Foster, V. W.: Nový začátek. Časopis AIKIDO 1995 č. 7, str. 19 – 21
- Hayesová, N.: Základy sociální psychologie. Portál, Praha 1998
- Chvála, D.: Emoce strachu. Časopis AIKIDO 2000č. 1, str. 5 - 9
- Krejčí, R.: O-Sensei Morihei Ueshiba. Temple, Adamov 1999
- Kukačka, V.: Jak správně dýchat. Časopis AIKIDO 1999 č. 6, s. 8 – 9
- Novická, A.: Aikido ako prostriedok mimoškolskej cinnosti ziaikov na gymnáziách, stredných odborných školách a stredných odborných uciliaštiach. UK Bratislava.
- Orth, P.: Aikido v Čechách... aneb u nás v kocourkově
- Reguli, Z.: AIKIDÓ – průvodce pro žáky i učitele. Cad Press, Bratislava 2002
- Reguli, Z.: AIKIDÓ – Terminologický slovník. Univerzita Komenského Bratislava, 2000
- Reguli, Z.: Náčrt psychológie Aikido.. Univerzita Komenského Bratislava, 2000
- Reguli, Z.: Pohľad aikido na cvičenie oslabených. Magazín aikido, 2000, č. 2, s. 11 – 15.
- Stevens, J.: AIKIDÓ. Eugenika, Bratislava, 2001
- Stevens, J.: Tajemství AIKIDÓ
- Švihla, M.: Magazín aikido září-říjen 2000

- Vybíral, Z.: Psychologie lidské komunikace. Portál, Praha 2000
- Vaillant, D.: AIKIDO. Vodnář, Praha 1997
- Weinmann, W.: Das Kampfsport Lexikon von Aikido bis Zen. Verlag Weinmann, Berlin 1995
-

Toman, I.: poznámky a poznatky ze seminářů a hodin aikido (Reguli, Malina, Orth, Stenudd). Tyto poznatky jsem získal jak u ČFAI, ČAA, Bohemia AIKIKAI, SSPA, tak i dalších lidí cvičících samostatně, nebo pod některou z jiných organizací.

Slovník

Pomocníkem při tvorbě tohoto slovníku mi byl Terminologický slovník AIKIDO od Zdenka Reguliho (Univerzita Komenského Bratislava, 2000)

Aikidoka – ten, který cvičí aikido

Behaviorální výzkumy -výzkumy zabývající se chováním subjektů na základě studia odpovědí na stimuly

Dan- stupeň, který označuje stupeň vyspělosti aikidoka. Někdy nesprávně označován jako mistrovský stupeň. Nositelé stupně dan nosí černý pásek.

Dojo – místo pro praktikování cesty. Obecně je to tělocvična, kde jsou tatami na kterých se cvičí.

Hara – centrum energie a všeho dění v těle. Nachází se v oblasti podbřišku, cca 5 cm pod pupkem.

Kokjú ho – nejčastěji v poloze seiza. Není to ani tak technika, jako spíš prostředek jak si uvědomit své hara a procházení energie (ki) skrze dýchání.

Kokjú nage – doslova hod dechem. Technika, při které je uke hozen naprosto bez jakékoliv síly.

Kokjú rjoku no josei ho – cvičení na rozvoj dechové síly, existuje mnoho forem

Kote hineri ho - způsob strečinku na zápěstí (cvik, kdy se ruka otáčí okolo pomyslné osy)

Kote gaeši ho – způsob tréninku na zápěstí (vykonává se převrácením ruky se současným otáčením ven)

Kote mavaši ho- způsob strečinku na zápěstí (ruka je přitlačována k tělu a zároveň druhá ruka tlačí na zápěstí a vytváří úhel 90 stupňů.

Kyu- stupeň, který označuje stupeň vyspělosti aikidoka u začátečníků. Nositelé stupně kyu nosí bílé pásy.

Masagatsu agatsu katsuhajabi- skutečné vítězství přímo tady a teď. Vítězství nad sebou samým, kterého jsme dosáhli odstraněním všech negativ skrze trénink.

Nage (tori) – ten, který provádí techniku

Sensei – učitel. V bojových umění se nepoužívá trenér, protože sensei má i výchovné poslání.

Sensei ni rei – úklonou vyjádřená úcta k učitelovi

Tatami – žíněny, které zabraňují zranění cvičenců

Uke – ten, který přijímá techniku