

4. Ukemi

Cvičenie Aikida vyžaduje prítomnosť partnera. Zopár cvičení na zlepšenie sily či techniky sa dá vykonávať samostatne, no kľúč k dobrému tréningu leží na vzájomnom vzťahu *ukeho* a *nageho*. Niektorí ľudia nesprávne zjednodušujú definíciu slov *uke* a *nage* na „útočník“ a „obranca“. Takéto zjednodušovanie zahmlieva pravú prirodzenosť a dôležitosť úloh *ukeho* a *nageho*. Správnejšie, *nage* znamená „ten, ktorý hádže“ a *uke* je „ten, kto prijíma silu“. Ak sa pozeráte na tieto pojmy len ako na útočníka a obrancu, je to akoby ste uprednostnili úlohu *nageho*, úlohu napadnutého a vykonávajúceho techniku, a úlohu *ukeho* ste znížili len na poskytovanie tela *nagemu* pre vykonanie techniky. Nič nemôže byť ďalej od pravdy.

Ukemi je umenie byť *uke* a kvalita *nageho* práce závisí od toho, ako dobre *uke* ovláda toto umenie. *Ukemi* zahŕňa vytváranie podmienok, ktoré robia techniku primeranou, reagovať správne na *nageho* pohyby a vykonanie akéhokoľvek pádu končiaceho techniku. V skratke, *uke* je zodpovedný za vytvorenie správnych podmienok pre *nageho* výuku. Ak *uke* nemá zmysel pre účinky techniky, nereaguje pružne, ak nevníma správne *nageho* pohyby, alebo ak je ustráchaný či nemotorný pri pádoch, *nage* nebude schopný efektívne študovať techniku.

Pri cvičení akejkoľvek techniky sa partneri v úlohách *ukeho* a *nageho* striedajú. Nemali by ste považovať čas strávený v roli *ukeho* za prestávku medzi cvičením v úlohe *nageho*, ale za prácu rovnakej alebo väčšej dôležitosti. Každopádne, kto vyniká v pádoch skôr vynikne aj v technike, pretože bude schopný prijať vedomosti prostredníctvom svojho tela (precítiť ich) tak dobre ako pochopiť ich prostredníctvom mysle. Vyvinúť dobré *ukemi* je najkratšia cesta ako si osvojiť Aikido.

Mnoho okolností ovplyvňuje dobré *ukemi*. Prvé je *musubi*. Musíte mať dobré „cítienie“ partnera, fyzické aj intuitívne. Ak ste necitlivý k pohybu či zámerom vášho partnera, budete mu prekážať pri cvičení a riskujete zranenie. Dobrý *uke* nepredpovedá partnerove pohyby, ale zdokonaľuje svoje vnímanie až po bod keď jeho reakcie sú inštinktívne a intuitívne, nezávislé iba na fyzickej manipulácii.

Učiť sa *ukemi* znamená učiť sa chrániť pred zranením, musíte byť stále pohyblivý a bdely. Mali by ste byť schopný padnúť akýmkoľvek spôsobom v akomkoľvek momente. Takáto schopnosť vedie k majstrovstvu v pokročilých technikách. A tiež by ste sa mali naučiť padať s *bokenom* a s *džo*. Tréning so zbraňami v Aikido zahŕňa techniky, v ktorých jeden z partnerov odzbrojí druhého a v množstve z nich sú hody, na ktoré by mal byť *uke* pripravený.

Učiť sa chrániť prostredníctvom *ukemi* je tiež zodpovednosť voči vašim spolužiakom. Kým *nage* by si mal uvedomiť *ukeho* obmedzenia a vyvarovať sa zbytočných hrubostí, vaši partneri právom očakávajú úroveň vášho *ukemi* zodpovedajúcu vášmu pokroku. Ak vaša schopnosť padať bude zaostávať za pokrokom v technikách, budete brzdiť partnerovo cvičenie a budete ho priveľmi zaťažovať vašou vlastnou bezpečnosťou, najmä pri náročnejších technikách. A navyše utrpí aj váš vlastný tréning, pretože nebudete schopný cvičiť tieto techniky s plným nasadením.

Vykonávanie *ukemi* neznamena, že hráte úlohu porazeného. Je to štúdium dorozumievania, vnímania a ochrany seba samého. Okrem toho, je to udržiavanie kontroly nad sebou a nad situáciou. Tento aspekt *ukemi* vystupuje do popredia v pokročilom tréningu, keď cvičenie prechádza od techník vyžadujúcich jednoduchý útok nasledovaný hodom k technikám s viacnásobným útokom alebo k protitechnikám. Citlivé vnímanie *nageho*, ktorý vám umožňuje byť dobrým *uke* vám dáva možnosť nájsť slabiny *nageho* techniky a odhaliť moment, keď je *nage* otvorený. Ak ste dobrý *uke*, dokážete to využiť pri protitechnike. Ak ste sa však nenaučili dobre *ukemi*, nebudete schopný udržať rovnováhu a už vôbec nebudete schopní spraviť niečo iné.

Naučiť sa dobre padať vás bude samozrejme stáť veľa času a námahy. Začiatok je uvádzaný do koncepcie *ukemi* pomaly. Keď sa oboznámi s pohybmi *irimi* a *tenkan*, začína aj s nácvikom pádov, ešte pred cvičením základných techník, ktoré študuje prostredníctvom kát. Kata ponúka žiakovi ohraničený priestor na štúdium rôznych pohybov a na ich dokonalé prevedenie. Najprv musíte zvládnuť katy a potom sa môžete stať tvorivejší v pohyboch Aikida a tiež viac pružný v *ukemi*. *Džiu-waza*, pri ktorej sa od vás očakáva spontánna odpoveď na rôzne útoky, by mala byť vyhradená pokročilejším študentom. Ako pokračujete v tréningu, nikdy nezabudnite, že kľúč k zvyšovaniu spontánnosti a tvorivosti v technikách leží v dobrom *ukemi*.

Keď som bol uči-deši, bol som káraný za zlé *ukemi*. Toto je zhrnutie O-senseiových komentárov, tak ako si ich pamätám :

1. Nikdy sa nesnažte predpovedať čo príde. Vypočítavá myseľ zastreje odpovede tela a spomalí ich. Potom bude vaše *ukemi* neprirodzené, čo sa odrazí na tréningu techník, brzdiac váš pokrok.
2. Sledujte partnerov pohyb jeho zámer. Je to súčasťou tréningu *ukemi*.
3. Neprehliadnite význam *ukemi* v každodennom živote. Všetci významní ľudia, ktorí niečo hodnotné v živote dosiahli, pochopili princíp *ukemi*. Cestu života lemujú rozličné ťažkosti. Úspech dosiahnu tí, čo svoje problémy riešia s prispôsobivosťou a uvoľnenosťou vlastnou *ukemi*. Ak budete robiť neprirodzené *ukemi* pri cvičení, žiadne výsledky tréningu sa vo vašom živote neukážu.
4. *Ukemi* je jednoduché učenie ako sa vyhnúť zraneniu a dosiahnuť cieľ svojho snaženia, v dodžo aj v každodennom živote.
5. Otvorená a pružná myseľ, ohybné telo, skromnosť a zdvorilosť – to sú potrebné prvky vo vašom *ukemi*. Bez nich nácvik *ukemi* zlyhá. A bez *ukemi* tréning techniky nikdy nedôjde k naplneniu.

Všimnite si O-senseiových slov o vzťahu *ukemi* a denného života. *Ukemi* cvičí našu schopnosť predvídať čo príde, analyzovať okolnosti a okamžite na ne reagovať. Tak ako tí, čo príliš predpovedajú pri ich *ukemi* potom často nevidia pravý priebeh techniky, tak tí, čo sú vypočítaví v živote často nevidia čo sa okolo nich naozaj deje. Správny tréning *ukemi* vám umožní vidieť budúcnosť pravdivo, pretože vaše predvídanie bude založená na pozorovaní a intuícii, nie na svojvoľných rozhodnutiach nepodložených faktami. Dobré *ukemi* predstavuje múdrosť rybára, ktorý na základe dlhodobých skúseností dokáže cítiť nadchádzajúce počasie.

Nácvik *ukemi* posilňuje telo a zvyšuje ohybnosť. Čím pohodlnejšie budú vaše pády, tým zábavnejšie bude vaše cvičenie. Spomínam si na O-senseiovu radosť z cvičenia, jeho nadšenie a humor. Mať potešenie sa z cvičenia neznamena byť nepozorný, môžete byť uvoľnený a vážny zároveň.

Nikto by nemal podceňovať význam tréningu *ukemi* a jeho prínosu na vaše cvičenie a život.